جيل ليندنفيلد

دستور تقدير الذات

ابنِ ثقتك بنفسك يوماً بعد يوم

٣٦٥ فكرة مفيدة من الخبيرة رقم ١ في المملكة المتحدة في مجال الثقة وتقدير الذات




mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

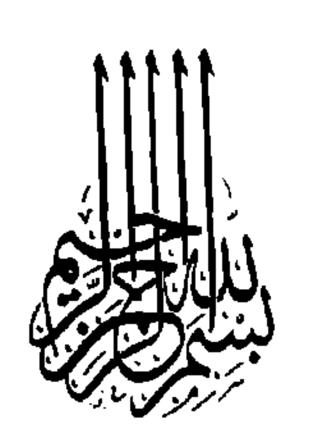
mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

دستور
تقدير الذات



جيل ليندنفيلد

دستور تقدير الذات

إبنِ ثقتك بنفسك يوماً بعد يوم

٣٦٥ تلميحاً من الخبيرة رقم ١
في المملكة المتحدة في مجال الثقة وتقدير الذات





العنوان		الرقم
المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
طريق الملك عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الأحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٦

gael lindenfield

Self esteem
build your bible

confidence day by day

365 tips from the UK's no.1 confidence expert





المحتويات

مهدى بكل الحب والإعجاب إلى

ماري ماكولاي

التي انتصرت على عدد لا يُحصى من التحديات
الداخلية والخارجية لتقديرها لذاتها، والتي وهبت
نفسها الآن لمساعدة الآخرين على أن يفعلوا مثلها

المقدمة

في هذا العالم الذي يتميز بالتنافس الشديد والتغير السريع، يجب علينا أن نمر بالكثير من الصعوبات من أجل الحفاظ على تقديرنا لذاتنا. ففي كل يوم تقريباً، وأحياناً عدة مرات في نفس اليوم، يمكن أن يصاب تقديرنا لذاتنا في مقتل. وإذا تركنا هذه الصدمات بدون علاج، فإن بعضها يمكن أن يترك أثراً سيئاً يدوم طوال حياتنا.

تقدير الذات يعني الاحتفاظ برأي جيد عن نفسك. لا يجب أن تخلط بين تقدير الذات (وهو من الصفات الجيدة) وبين التكبر والغرور (وهما من الصفات المذمومة). إن التقدير المرتفع للذات هو حالة نفسية صحية، وهو من الموارد الداخلية التي لا تقدر بثمن والتي نحتاج إلى حمايتها وتنميتها.

وبصفة عامة، ستجد أن الناس الذين يتمتعون بتقدير عالٍ لذواتهم هادئون ومسترخون وإيجابيون ولديهم قدرة على الحزم والتركيز على أهدافهم والتعبير عن أنفسهم. وهؤلاء الناس يكونون دائماً اجتماعيين، ومتعاونين، وأصحاب أجسام صحيحة ورياضية، وفي حالة بحث دائم عن طرق وأساليب جديدة لتحسين سلوكهم وأدائهم. وهم لا يهلكون أنفسم من أجل الحصول على رضا الآخرين، ويتميزون بقدرة عالية على التصرف بشكل مستقل.

وعندما يتدنى مستوى تقديرنا لذاتنا، فإننا نصبح خائفين وسلبيين ومتوترين وعدوانيين وغير حاسمين وغير متحمسين ونشعر بالعجز وقلة الحيلة. بالطبع سيكون لهذا الوضع تأثير كبير على شعورنا بالسعادة، كما سيكون له تأثير سيئ على عملنا وعلاقتنا بالآخرين.

إن التقدير المتدني للذات يمكن أن يقلل من فرص نجاحك وسعادتك. لذلك، ليس بوسعك أن تجلس وتنتظر بصبر أن يتحسن هذا التقدير من تلقاء نفسه وتكتسب القدرة الشخصية اللازمة لتحقيق النجاح. يجب أن تتخذ بعض الإجراءات من أجل تحقيق هذه الغاية.

لذلك، سواء كان تقديرك لذاتك متدنياً بشكل دائم منذ فترة طويلة أو كنت تعاني من هذا التقدير المتدني في الوقت الحالي فقط، فإن هذا الكتاب سيعطيك ٣٦٥ تلميحاً لتحفيزك على تأكيد احتياجاتك وتطوير قدراتك من أجل الوصول إلى السعادة والنجاح.

كيف تستخدم هذا الكتاب

يتميز تصميم هذا الكتاب بالسهولة والسلاسة، لذلك يمكنك استخدامه بأي شكل تحبه. فمن الممكن أن تقرأ تلميحاً كل يوم، أو تقرأ الكتاب كله دفعة واحدة، أو تتصفح بعض صفحاته كلما احتجت إلى دفعة لتحسين تقديرك لذاتك.

ورغم أن الكتاب يوفر لك تلميحاً لكل يوم من أيام السنة، فستلاحظ أنه لا يوجد جدول زمني لتنفيذ الإرشادات الواردة في التلميح. والغرض من هذا هو إفساح المجال لك لتنفيذ الإرشادات بالسرعة المناسبة لك. في بعض الأحيان، من الممكن أن تتجاهل التلميح تماماً إذا وجدته غير مناسب لك ولأسلوب حياتك، وفي بعض الأحيان الأخرى، يمكنك أن تقضي أسبوعاً أو أكثر في تنفيذ ما يخبرك به التلميح. عليك أن تحدد أنت السرعة المناسبة لك. بعض التلميحات تحتوي على تدريبات وبالتالي ستستغرق وقتاً لتنفيذها أطول من التلميحات الأخرى، ولكن معظم التلميحات تتميز بأنها قصيرة وسهلة التنفيذ.

ينقسم الكتاب إلى أربعة أجزاء، كل واحد منها يغطي منطقة مختلفة من حياتك. الجزء ١ يهتم بصحتك لأن صحتك البدنية والذهنية هي الأساس الذي ينبني عليه احترامك لذاتك. إن تقديرنا لذاتنا يكون دائما هشاً عندما نكون مرضى أو متعبين، وذلك لأن أسلحتنا تضعف ولا تتوفر لدينا القدرة المعتادة على مواجهة المشكلات والإحباطات. لذلك، فإن أول خطوة في اتجاه تعزيز تقديرك لذاتك هي أن تضع بدنك وعقلك في أحسن حالة.

الجزء ٢ يتعامل مع التطوير الشخصي، وهو يسعى إلى تزويدك بالمهارات الشخصية التي تحتاجها من أجل تطوير علاقاتك بالآخرين وتطوير عملك وأي ناحية أخرى من نواحي حياتك.

الجزء ٣ يساعدك على تكوين علاقات صحية إيجابية والمحافظة عليها. سيفيدك هذا كثيراً إذا كنت تعاني من الرفض والتجاهل والإهمال من الآخرين، أو إذا وجدت نفسك عرضة لتقدهم الظالم، أو إذا كان تقديرك المتدني لذاتك يخرّب علاقاتك بمن تحب.

وأخيراً، يتناول الجزء ٤ التلميحات الخاصة بالعمل ويوفر لك نصائح عملية تفيدك إذا كنت تشعر بعدم السعادة أو عدم التقدير في وظيفتك الحالية، أو إذا كنت تسعى للحصول على وظيفة جديدة، أو إذا كنت تسعى ببساطة إلى تحسين مستواك الحالي في العمل وتزيد من ثقتك وقدرتك على الحسم فيه.

وأنا آمل أن تجد أن عملية بناء التقدير المرتفع للذات ممتعة ومفيدة، كما وجدتها أنا والآلاف من غيري. حظاً سعيداً.


الجزء
الصحة



١ حوّل بيتك إلى مكان صحي لقضاء عطلة نهاية الأسبوع

املأ ثلاجتك بوجبات مغذية فاخرة. احرص على وجود إناء كبير مليء بسلطة الفواكه الطازجة، وإناء آخر مليء بالخضروات الطازجة المقطعة إلى أصابع. اشترِ أو استعر العديد من شرائط الفيديو الخاصة بالتدريبات الرياضية أو تدريبات الدفاع عن النفس أو اليوجا أو غيرها. خطط لمشاهدة هذه الشرائط وتنفيذ التدريبات الواردة بها. اشترك في نشاط خارجي كنت تسعى إليه دوماً (مثل التجديف أو التنس أو الإبحار في قارب شراعي). ومن الأفضل أن يتضمن هذا النشاط بعض الإرشادات والتعليمات النظرية بحيث تضمن أن يتم تنشيط ذهنك بالإضافة إلى بدنك. اشترِ بعض الزيوت العطرية لكي تستخدمها في الفواحة أو تضيفها إلى الماء في حمامك. إن الزيوت مثل الكاموميل أو المريمية أو النارولي أو اللافندر هي رائعة من أجل الاسترخاء، بينما الزيوت مثل الريحان أو الأوكالبتوس أو النعناع أو الصنوبر أو إكليل الجبل ستساعدك على إنعاش نفسك وتجديد طاقتك. ادعُ نفسك أيضاً إلى ميزة إضافية فاخرة مثل التدليك بأعشاب البحر لكي تُخلص جسمك من السموم، أو ببساطة قدم لنفسك جلسة تدليك عادية باستخدام الزيوت الندية مع إضافة بعض قطرات من الزيوت الأساسية. اختر بعض الأقراص المضغوطة المسجل عليها جلسات الاسترخاء وتأكد من وجود الكثير من المناشف المزغبة الكبيرة والملابس المريحة بجوارك والجاهزة لارتدائها.



٢ تخلص من الأعذار التي تمنعك عن التدريبات

ربما أنك لا تستمتع بالصالة الرياضية أو لا تستمتع بالجري في الصباح الباكر والذي لا يتوفر لديك وقت أبداً للقيام به. لا تستسلم! إنك تستحق أن يكون جسمك لائقاً، كما أنك تحتاج إلى ذلك بالفعل. ابحث عن البدائل. إن تسجيل نفسك في دورة رياضية يعد طريقة جيدة لإلزام نفسك بالقيام بالتدريبات. جرب أن تأخذ معك شريط تعليم اللغة أو شريط التحفيز المفضل لديك لكي تستمع إليه أثناء تنفيذ التدريبات الرياضية. وكبديل لذلك، اتصل بأحد أصدقائك أو زملائك في العمل والذي لا تتمكن من رؤيته بالقدر الكافي واطلب منه تحديد موعد أسبوعياً للتحدث أثناء المشي أو ممارسة الرياضة. وحتى تصبح ممارسة الرياضة عادة راسخة لديك، كافئ نفسك في كل مرة تُكمل فيها التدريبات الرياضية بنجاح. إن هدفك هو برمجة عقلك على أن يربط بين ممارسة الرياضة والمكافآت والمتعة، بدلاً من أن يربط بين ممارسة الرياضة والألم.



اتخذ إجراءً للتخلص من الضغوط قبل أن تصيبك هذه الضغوط بالفعل

تخلص من التوتر الذي يصيب جسمك عن طريق القيام ببعض تدريبات المد والإطالة وتدوير الرأس مرة واحدة كل ساعة على الأقل. ركز على العضلات التي تعرف أن عملك أو نمط حياتك يعرضها للإجهاد بشكل خاص. وعلى أقل القليل، اضغط على أصابع يديك وقدميك بإحكام ثم حررها برقة عدة مرات.



٤ استخدم التأمل لتصفية ذهنك مرة واحدة يومياً على الأقل

اجلس أو ارقد في وضع مريح. تخلص من التوتر الموجود برأسك ووجهك عن طريق الضغط على عضلات الرأس والوجه بإحكام ثم تحريرها عدة مرات. أغلق عينيك وركّز وعيك بالكامل على تنفسك. تخيل أنفاسك وهي تدخل إلى جسمك ثم تخرج منه. استمر في عمل هذا لمدة دقيقة أو ما يقارب.

وبينما لا تزال تتتبع أنفاسك، ركز انتباهك إما على قلبك وإما على نقطة معينة داخل رأسك تقع على خط مباشر للنقطة التي تقع بين عينيك (حيث يتحكم عقلك في استجابة "اضرب أو اهرب"). وبانسجام مع تنفسك، ابدأ في ترديد "المانترا" المفضلة لديك في عقلك. والمانترا هي كلمة أو عبارة قصيرة تختارها (مثل: "أنا هادئ" أو "أنا أعيش في سلام"). استمر في ترديد المانترا لأطول فترة ممكنة. وعندما تدخل إحدى الأفكار إلى رأسك، ببساطة أعد تركيز انتباهك على نقطة التأمل التي اخترتها واستمر في ترديد المانترا بانسجام مع تنفسك.



٥ قلل من المنبهات ومسببات الاكتئاب التي تتناولها

لا تتناول أكثر من مشروب واحد يحتوي على الكافيين في اليوم، وامتنع نهائياً عن الأشياء المضرة مثل الكحوليات أو السجائر. جرب البدائل الصحية حتى تعتاد معدتك عليها. سوف تندهش من مدى السرعة التي يعتاد بها جسمك على تلك البدائل الصحية (لم أكن لأصدق أبداً أنني أستطيع تعليم نفسي الاستمتاع بشاي الكاموميل، فقد كانت معدتي تصاب بالتقلص بمجرد أن أشم رائحته).



اهدف إلى نوم جيد وليس فقط إلى الثماني ساعات المعتادة

تجنب مشاهدة أفلام الحركة المثيرة في الجزء الأخير من الليل وقبل أن تخلد إلى النوم. وبدلاً من ذلك، استحضر في ذهنك أفكاراً سلمية وصوراً إيجابية. استخدم الساعة الأخيرة من اليوم في مشاهدة البرامج التي تساعدك على الهدوء وتحسن من نفسيتك. وإذا كنت تفضل القراءة، فابحث عن القصص أو المقالات التي تؤدي إلى أغراض مشابهة. وقبل الذهاب إلى السرير، خلص بدنك من الضغوط عن طريق حمام دافئ على ضوء الشموع، وقم بتدليك جسدك بالكامل باستخدام مستحضر خشب الصندل أو اللافندر.

تأكد من أن غرفة نومك جيدة التهوية، لأن جسمك يحتاج إلى إمداد جيد ودائم من الأكسجين لكي يقوم بتجديد خلاياه أثناء النوم. إذا كنت تعيش في منطقة بها تلوث، فقدم لنفسك معروفاً واشترِ منقي هواء وضعه في غرفة نومك. استثمر أموالك في شراء ستائر كثيفة ومانعة للضوء. إن هرمون الميلاتونين الذي يحث على النوم يبدأ في التأثير على جسدك عندما يحل الظلام. من الممكن أيضاً أن تستخدم سدادات للأذن لكي تمنع أي ضوضاء من التشويش عليك أثناء نومك.



٧ تخلص من المغريات الموجودة في مطبخك

تخلص من الأطعمة المغرية والمضرة الموجودة في ثلاجتك. تأكد من أنك ستعوِّض هذه الخسارة قصيرة الأجل بمكسب بعيد الأجل يتمثل في الفوائد الصحية التي ستعود عليك. تحلَّ بالشجاعة اللازمة للتخلص من الأطعمة التي تعرف أنك يجب ألا تتناولها.



٨ ابدأ في المشي

إن رياضة المشي مفيدة لقلبك وعقلك. إن حركة "يمين-يسار" التي تؤديها أثناء المشي تحاكي الروابط بين فصي المخ الأيمن والأيسر. ستبدأ في الشعور بتحسن فوري بمجرد أن تبدأ في المشي في مكانك لمدة دقيقة أو اثنتين لا أكثر.



٩ قدِّم لنفسك المزيد من المتعة والمرح

إن المرح يساعد على الشفاء ويزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض. السبب في هذا أن الضحك يعكس تأثير الضغط البدني، كما أن الإندورفين الذي ينتج عنه يؤدي إلى تحسين نظام المناعة في الجسم.



١٠ اشترِ لنفسك زهوراً نضرة مرة كل أسبوع

لا تنتظر حتى ينال أحد آخر هذا الشرف ويقدم لك الزهور، ولا تنتظر حتى تجد مبرراً لتقديم الزهور لمن تحب. إنك تستحق أن تحتفل وتستمتع بمباهر الطبيعة طوال اليوم وكل يوم. اكتفِ بزهرة واحدة أو اثنتين إذا لم تتمكن من شراء باقة كاملة من الزهور.



١١ مارس حتى أبسط أنواع التدريبات

إذا لم يكن باستطاعتك الذهاب إلى صالة رياضية متخصصة، أو المشي في منطقة مفتوحة مليئة بالأشجار والمناظر الطبيعية، فليس معنى هذا أن تتوقف عن التدريبات. احرص على ممارسة أي نوع من التدريبات حتى ولو كانت مجرد تدريبات بسيطة تمارسها داخل حجرة نومك!



١٢ احجز ٤٥ دقيقة في جدول أعمالك كل أسبوع لممارسة الاسترخاء العميق

إن الاسترخاء العميق الذي نتحدث عنه هنا هو ذلك النوع من الاسترخاء الذي يجعلك تشعر وكأنك انفصلت عن جسدك وبدأت تحلق في الهواء. وعندما تكون في هذه الحالة من الهدوء البدني العميق، فإن جسدك سيعيد موازنة نفسه ويقوم بأي عمليات تجديد مطلوبة على خلاياه. جرب أساليب مختلفة للوصول إلى هذه الحالة حتى تجد الأسلوب الذي يناسبك أكثر. من الممكن أن تستخدم أحد الأساليب الواردة بهذا الكتاب (على سبيل المثال، التلميحات رقم ٢٨ و ٩٨ و ٢٧٧)، أو تستخدم بعض أساليب اليوجا أو التأمل الأخرى التي تناسبك أكثر. وبعد أن تعثر على الأسلوب المناسب لك، التزم به لأطول فترة ممكنة لأنك ستجد أن الالتزام بنفس الأسلوب يساعدك على الوصول إلى نقطة الاسترخاء العميق في وقت أقل.



١٣ تحرر من المشاعر المكبوتة

إن التخلص من المشاعر القوية قد لا يكون ممكناً في وقت ظهورها، ولكنك تستطيع التخلص منها في وقت لاحق. بمجرد أن تتمكن من ذلك، ابحث لنفسك عن مكان خاص تستطيع فيه أن تضحك أو تبكي أو تصرخ أو تضرب الوسادة. وكبديل لذلك، يمكن أن تجد أن لعب رياضة أو ممارسة هواية معينة يمكن أن يؤدي إلى تصريف تلك الإحباطات التي لا تستطيع التعبير عنها.

احرص على ألا تبالغ في التحرر من هذه المشاعر. فإذا وجدت نفسك تزداد غضباً أو حزناً، فتوقف فوراً. وبدلاً من أن تحاول التخلص من هذه المشاعر وحدك، ابحث عن صديق تثق به أو استشاري متخصص يمكنك التحدث معه حول المشكلة. ربما تحتاج إلى التحرر من مشاعرك تدريجياً وعلى مدار فترة أطول من الزمن.



١٤ أجرِ لنفسك فحصاً صحياً متخصصاً

إذا لم تكن قد أجريت مثل هذا الفحص في الآونة الأخيرة، فاحجز لنفسك موعداً مع الطبيب أو المركز الذي تتعامل معه من أجل إجراء هذا الفحص فوراً. ليس من الحكمة أن تنتظر حتى تصاب بمرض أو ألم ما حتى تقوم بإجراء الفحوص الضرورية.



١٥ افحص أسنانك بصورة دورية

بالإضافة إلى أنها يمكن أن تسبب لك ألماً قوياً، فإن الأسنان المصابة تسبب تهيجاً للجهاز الهضمي. والأسنان المصابة يمكن أيضاً أن تخفض من كفاءة جهاز المناعة وتستنزف طاقتك فترة طويلة قبل أن تبدأ حتى في الشعور بالألم منها. إن الأسنان المهملة لا تخدم تقديرك لذاتك.



١٦ تحقق من نمط حياتك الخاص باللياقة البدنية مرة كل شهر

وجّه لنفسك الأسئلة التالية:

★ هل أنام القدر الكافي كل ليلة؟ (من ست إلى ثماني ساعات كل ليلة بالنسبة لمعظم الناس)

★ هل أتناول طعاماً صحياً؟ (كم كافٍ من الفواكه والخضراوات الطازجة كل يوم وقدر محدود من الدهون والسكريات والأطعمة المعالجة)

★ هل أتناول ما يكفي من السوائل المفيدة وأمتنع بحزم عن السوائل المضرة؟ (يجب تناول لترين من الماء النقي، وكوبين كحد أقصى من القهوة أو الشاي كل يوم)

★ هل أتدرب بالقدر الكافي؟



١٧ شاهد أعمالاً كوميدية أكثر

احجز تذاكر لمشاهدة المسرحيات والأفلام والعروض الكوميدية مرة واحدة على الأقل كل شهر. إذا لم تتمكن من الخروج لمشاهدة المسرحية أو الفيلم في دار العرض، فعلى الأقل شاهدها على شريط فيديو أو قرص دي في دي. إن الكوميديا تأخذنا من همومنا وتساعدنا على وضع المشاكل الصغيرة في منظورها المناسب. بالإضافة إلى هذا، فإن الضحك الذي سنضحكه عند مشاهدة هذه الأعمال سيقوي جهازنا المناعي.



١٨ تابع المستجدات في الأبحاث الصحية

اقرأ الكتب والمجلات التي تتناول تحسين صحتك. سيساعدك هذا على وقاية نفسك من المشكلات الصحية المحتملة كما سيعرفك على أحدث العلاجات المتوفرة للمشكلات التي تعاني منها بالفعل.



١٩ اقتصد في استهلاك طاقتك

يجب أن تنظر إلى طاقتك على أنها مورد نادر له قيمة عالية ويجب استهلاكه بحرص. ادخر طاقتك كلما أمكن بحيث يتوفر لديك قدر أكبر منها للمشاريع المهمة (على سبيل المثال، إذا كنت تنوي السفر لمسافة طويلة، ففكر في استقلال القطار بدلاً من أن تجهد نفسك في قيادة السيارة). ارفض بحزم القيام بأشياء لا يتعين عليك القيام بها أو لا ترغب في القيام بها.



٢٠ تعرَّف على إشارات التحذير من الضغط في جسمك

إن تدني تقديرك لذاتك سيزيد من قابليتك للتعرض للضغوط. تعرف على إشارات التحذير من الضغوط التي تظهر على جسمك واحفظها في قائمة لكي تراجعها باستمرار. بعض الناس يلاحظون آثار الضغوط في عضلات ظهرهم، وآخرون في رءوسهم أو أرجلهم. المهم هنا هو أن تتعرف على مناطق الضعف لديك والتي تتأثر بالضغط أولاً، وتراقب هذه المناطق قبل أن تتحول إشارات التحذير إلى مشكلة جادة. اكتب إشارات التحذير من الضغوط الخاصة بك على بطاقة وضعها في مكان يمكن رؤيته بسهولة لكي تذكرك بهذا الموضوع دوماً. قد تتضمن الأعراض الجسدية للضغوط ما يلي:

آلام في الظهر أو الرقبة أو الكتفين
الصداع
عسر الهضم
مشاكل في الأمعاء
التبول المتكرر
الطفح الجلدي
تيبس المفاصل
الدوار



٢١ اعرف كيف يتغير سلوكك عندما تكون واقعاً تحت الضغوط

كل إنسان يتغير سلوكه ويتصرف بشكل مختلف عندما يقع تحت الضغوط. ربما لا تتمكن من ملاحظة التغيير الذي يطرأ على سلوكك بنفسك، لذلك قد تحتاج إلى التحدث مع شخص تثق به حول هذا الأمر وتطلب منه أن يلاحظك. وإليك بعض الأمثلة الشائعة:

تركيز منخفض
أرق
عض الأظافر وحك الجلد
عدم القدرة على الاستماع بانتباه
التحدث أكثر مما ينبغي
عدم القدرة على التحكم في القهقهة
الميل للعزلة
العجلة
الصراخ بأعلى من المعتاد
التصرف بطريقة خرقاء
صعوبة اتخاذ القرارات
التخطيط الرديء الذي يؤدي إلى مواعيد نهائية يصعب الوفاء بها
عدم الرغبة في تفويض المهام
الإهمال في المظهر
عدم ممارسة التدريبات الرياضية المعتادة
عدم ممارسة الهوايات المعتادة
عدم ممارسة النشاطات الاجتماعية المعتادة
الخوف الزائد من الآخرين
الالتزام الزائد بالحيطة
الإنفاق الزائد للمال وتراكم الديون
النهوض أو النوم متأخراً
الكوابيس المفزعة
النسيان أكثر من المعتاد
نسيان المواعيد والمناسبات



٢٢ تعرّف على إشارات التحذير من الضغط في مشاعرك

إن مشاعر المرء تتغير عندما يتعرض للضغوط تماماً كما أن جسده وسلوكه يتغيران. بعض الناس يستجيبون للضغوط عاطفياً بأن يصبحوا أكثر انعزالاً، والبعض الآخر يستجيبون بأن يصبحوا أكثر قلقاً. وتتشكل استجاباتنا العاطفية للضغوط عن طريق جيناتنا وخبرات الطفولة المبكرة. وتكون هذه الاستجابات في الغالب غير مناسبة على الإطلاق لمواقف الضغط التي نمر بها ونحن كبار. يجب أن نتعرف على هذه الاستجابات العاطفية التلقائية بحيث نتمكن من التحكم بها قبل أن نتصرف بناءً عليها. تعرف على المشاعر التي تحس بها عندما تبدأ في التعرض للضغوط. إليك بعض الأمثلة على الاستجابات العاطفية للضغط:

حدة الطبع
سرعة الهياج
البلادة
الميل للبكاء
الانزعاج الذي لا يمكن التحكم فيه
نوبات القلق
انخفاض الثقة بالنفس
زيادة الهواجس والرهاب
زيادة خفقان القلب
الشعور بالارتباك
الشعور بالعجز
الشعور بالانعزال عن العالم
فقدان الثقة بالناس



٢٣ التقليل بدلاً من الامتناع التام في أوقات الضغط

بدلاً من أن تفرض على نفسك حظراً تاماً على كافة الأطعمة والمشروبات المستنزفة للطاقة، قلل هذه الأطعمة والمشروبات وألزم نفسك بتناولها في فترات معينة فقط من اليوم. وفي أثناء العمل، تناول وجبات خفيفة مغذية بدلاً من الوجبات الضخمة.



٢٤ لا تجلس ساكناً لأكثر من ساعة

إن جسدك غير مصمم للجلوس لفترات طويلة في المقعد. وسوف يخبرك جسدك بهذه الحقيقة في صورة آلام في الظهر والرقبة وصداع. لذلك، إذا كنت تمارس عملاً مكتبياً، فخذ فترات قصيرة منتظمة من الراحة تقوم فيها بتحرير جسمك من التوتر عن طريق ممارسة تدريبات الإطالة والشد البسيطة أو التجول في المكان أو -وهو الأفضل من كل هذا- صعود وهبوط السلالم جرياً عدة مرات.



٢٥ احترم إيقاعك الحيوي

على الأرجح أنك تعرف بالفعل إن كنت إنساناً "صباحياً" أم "مسائياً". إن مستويات الطاقة في جسمك ترتفع وتنخفض على فترات منتظمة طوال اليوم. راقب مستويات الطاقة لديك واستفد من الأوقات التي تكون فيها مستويات الطاقة مرتفعة. نفذ المهام التي تتطلب قدرات إبداعية في الوقت الذي يتوفر لديك فيه أكبر قدر من الطاقة، ونفذ المهام المنزلية أو الإدارية الرتيبة في الأوقات الأخرى.

على سبيل المثال، أنا أعرف أن مستويات الطاقة لدي تنخفض في منتصف الصباح، لذلك فإنني أستغل هذه الفترة في أداء المهام الإدارية التي لا تتطلب إبداعاً. وقد قمت بإعادة تنظيم يومي بحيث يصبح من الممكن أن آخذ قسطاً من القيلولة لكي أتغلب على فترة انخفاض الطاقة في النصف الثاني من اليوم.



٢٦ ترفق بنفسك في أوقات التغيير

بعض النشاطات والمهام تستهلك قدراً هائلاً من طاقتك. في الأوقات التي تحتاج فيها إلى ممارسة مثل هذه النشاطات، عليك أن تعطي لنفسك قدراً كافياً من الراحة تعيد فيه شحن طاقتك استعداداً لما تنوي القيام به.



٢٧ لا تقارن نفسك بالمشاهير الذين يظهرون في وسائل الإعلام

إن مقارنة نفسك بالمشاهير والموديلات الذين يظهرون في وسائل الإعلام يمكن أن يصيبك بالإحباط ويجعلك تشعر بانعدام الكفاءة والملاءمة، رغم أنك تعرف في قرارة نفسك بأن وضعك الحالي لا بأس به. على سبيل المثال، إذا كنت تعتزم إنقاص نفسك بضعة كيلوجرامات، فلا تشاهد المجلات التي تظهر فيها النساء والرجال بأوزان أكثر من مثالية. كذلك، إذا كنت تنوي شراء بعض الملابس الجديدة وتخصص لذلك ميزانية محدودة ولكن كافية، فلا تحملق كثيراً في الصور الفوتوغرافية الخاصة بالمشاهير الذين لديهم دخل مادي غير محدود وتقارن ما يرتدونه بما تنوي أن تشتريه.



٢٨ ابحث عن أساليب الاسترخاء السريعة المناسبة لك

جرب إحدى الحيل المفضلة لدي. ارقد على الأرض وعيناك مغمضتان (أو اجلس في وضع مريح خالٍ من التوتر وأغلق عينيك). خذ ثلاثة أنفاس عميقة وبطيئة وعد للخلف من ٥٠ إلى ١. إذا هام عقلك ولم تتمكن من معرفة الرقم التالي بسرعة، فأعد الكرة وابدأ العد من ٥٠ مرة أخرى. كرر هذا الأمر حتى تتمكن من العد من ٥٠ إلى ١ بدون توقف. استحضر صورة هادئة إلى ذهنك (على سبيل المثال، منظر طبيعي أو صورة شخص مفضل لديك) وركز عليها لحوالي دقيقة.



٢٩ أعد موازنة مستويات الطاقة لديك بصورة منتظمة

اجعلها عادة لديك أن توازن حالات الإرهاق الشديدة التي تمر بها بقدر أكبر من الراحة بمجرد أن تتمكن من ذلك.



٢٠ ابنِ قوتك الداخلية

انضم إلى إحدى الدورات المتخصصة مثل دورة Pilates أو Alexander Techniques. فهذه الدورات تركز على تقوية عضلاتك الداخلية التي تدعم ظهرك. سوف تجد نفسك "تمشي منتصب القامة" بدون حتى أن تفكر في الأمر.



٢١ راقب نفسك في السوبر ماركت

من الأشياء المزعجة في السوبر ماركت أن "يساعدك" على أن تشتري الكثير من الأشياء التي لا تحتاجها أو حتى تريدها. لا تخاطر وتترك نفسك للشعور بالغباء الذي سيصيبك عندما تجد نفسك اشتريت أشياء أكثر مما ينبغي أو تجد عربة التسوق الخاصة بك مليئة بأطعمة لا يجب أن تأكلها. قبل أن تدخل إلى السوبر ماركت، اكتب قائمة بالأشياء التي تريد شراءها والتزم بها بصرامة. وإذا كنت ترتاد سوبر ماركت معيناً بصورة دائمة، فرتّب قائمة التسوق بحسب ترتيب أقسام السوبر ماركت (على سبيل المثال، إذا كان قسم الخضراوات يأتي في مقدمة السوبر ماركت، فاكتب مشترياتك من الخضراوات في أعلى القائمة). بهذا الشكل، ستقلل من فترة تجولك داخل السوبر ماركت وبالتالي تقلل من احتمال تعرضك للأشياء المغرية الأخرى. قد يكون من المفيد أيضاً أن تقيد نفسك بفترة زمنية معينة داخل السوبر ماركت. وإذا كان ذلك ممكناً، فقيد نفسك أيضاً بمبلغ معين للشراء من السوبر ماركت.



٢٢ لا تغضب من الأشياء البسيطة

بعض الأشياء تكون مزعجة بالفعل وتستحق أن تغضب منها، ولكن معظم الإحباطات البسيطة التي تمر بنا في الحياة لا تستحق أن نتوقف عندها ونستشيط غضباً منها. وقد يكون هذا صحيحاً حتى إذا كنت تشعر بأن لديك كل الحق في أن تغضب.

ومن الأسباب المنطقية جداً لعدم الغضب على تلك الأشياء البسيطة هو أن الغضب نفسه يمكن أن يضرك بالفعل أكثر من الشيء الذي سبب لك الغضب. فإذا أردت طريقة سريعة لتهدئة نفسك وتشجيعها على الصفح أو النسيان، فقط ذكّر نفسك أن تراكم التوتر الناتج عن الغضب يمكن أن:

★ يصيبك باضطرابات الهضم

★ يرفع ضغط الدم

★ يرفع مستويات الكوليسترول

★ يؤدي إلى انسداد الشرايين

★ يزيد من خطورة أمراض القلب

★ يزيد من اضطرابات الأمعاء، مثل التهاب القولون

★ يزيد من قابلية الإصابة بالفيروسات

★ يكثف الألم

★ يسبب الصداع ويزيد من خطورة الجيوب الأنفية

★ يسهم في اضطرابات التهابات العضلات

★ يعيق الشفاء من الإصابات والأمراض الكبيرة



٢٣ ترفق بنفسك في حالات الحزن

إذا كنت تشعر بحزن شديد، فمن النادر أن يفيدك أن تقول "أخرج نفسك من هذا الموضوع". إن هذا سيضع غطاء فوق الحزن ولكن لن يخلصك منه. والخطر في هذا هو أنك قد تُصاب بالاكتئاب أو قد تعاود مشاعر الحزن المكبوتة الظهور في وقت غير مناسب على الإطلاق.

بدلاً من ذلك، جرب أن تخصص لنفسك وقتاً كافياً لكي تعيش مشاعر الحزن ومن ثم تُشفى منها. أغلق على نفسك الباب وأغلق الهاتف وخصص بضع ساعات للاهتمام بنفسك. على سبيل المثال، ربما تختار أن تعد لنفسك وجبة من الطعام الذي يشعرك بالراحة، وأن تقوم بتشغيل الموسيقى التي ترفع من معنوياتك، وتغوص في حمام دافئ ثم تدخل في السرير مبكراً وتقرأ رواية خفيفة تشدك أو تشاهد فيلماً يعجبك. وإذا شعرت برغبة في البكاء، فدع دموعك تنساب فوق خديك. لا تخف وتقل لنفسك إن الدموع إذا بدأت لن تنتهي. إن البكاء نتيجة طبيعية للشعور بالحزن، وهو يجعل معظم الناس يشعرون بتحسن. وبالمثل، لا تقلق إذا كنت حزيناً ولم تشعر برغبة في البكاء. فعلى عكس الراحة والسلوى، فإن البكاء ليس ضرورياً للشفاء.



٢٤ استخدم خيالك لأخذ قسط يسير من الراحة

تذكر أنك تستطيع "أن تبتعد عن كل الضغوط" في أي وقت تختاره. كل ما تحتاج إلى فعله هو أن تدرب عقلك على أن يساعدك على عمل ذلك. مارس هذا الأسلوب بصورة منتظمة ثم استخدمه في أي وقت تحتاج إلى قسط منعش من الراحة.

ارقد أو اجلس في وضع مريح. أغلق عينيك وركز على تدفق أنفاسك. تخيل النفس وهو يدخل إلى جسمك كأنه هواء دافئ برتقالي اللون، وتخيله وهو يخرج من جسمك كأنه هواء أبيض نقي اللون. وبشكل تدريجي، اجعل أنفاسك أعمق وأبطأ حتى يشعر جسمك باسترخاء تام ويشعر عقلك بأنه بدأ يطفو في الهواء.

استخدم خيالك لكي تنقل نفسك إلى أحد مواقع الاسترخاء المفضلة لديك. من الممكن أن يكون هذا الموقع حديقة أو شاطئ بحر أو أي مكان قضيت فيه إجازة هادئة. تخيل واستمتع بكافة الروائح والألوان والأصوات الموجودة في هذا المكان، وتخيل الصفاء والجمال الموجودين في هذا المكان وهما يتسللان عبر مسام جلدك. ركز على شيء أو وجه معين في هذا المكان بينما تستمر في التنفس بإيقاع رقيق حتى تشعر بمزيد من الاسترخاء العميق، وتجد جسمك يتوهج بالطاقة الإيجابية.



٣٥ أضف المكملات الغذائية إلى وجباتك في أوقات الضغط

عندما تتأزم الأمور، من الطبيعي أن تصبح أكثر تهوراً وكسلاً فيما يتعلق بالطعام. وحتى يصبح لديك تحكم أفضل في نمط حياتك، تأكد من تناول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن. إذا لم تتمكن من هضم هذه المكملات بسهولة أو إذا كنت تكره تناولها، فتأكد من أن جيوبك مليئة بالأطعمة الخفيفة المغذية مثل المكسرات والفواكه المجففة.



٣٦ تخلص من العبارات المتشائمة واستخدم بدلاً منها عبارات تحفيزية

عندما تجد نفسك على وشك أن تقول عبارة مثل: "إنني أشعر بالكسل، لن أتمكن من الذهاب إلى الصالة الرياضية أبداً..." لا تقلها وانما قل بدلاً منها: "يمكنني أن أكون مثابراً ولن أتوقف عن المحاولة حتى أجد نوعية التدريبات المناسبة لي". عندما تجد نفسك ترغب في قول عبارة محبطة، ببساطة ابتسم وقل لنفسك: "هذا النوع من العبارات لن يفيدني بشيء لأنني أعلم أنني أستطيع أن أكون مثابراً وأرغب في أن يصبح جسمي لائقاً". إن عاجلاً أو آجلاً ستقتنع نفسك بالعبارات التحفيزية (إضافة إلى أنك ستقنع الآخرين أيضاً).



٢٧ اعرق ثلاث مرات في الأسبوع

لقد أظهرت الأبحاث أنك لكي تحتفظ بمستوى جيد من اللياقة البدنية عليك أن تتدرب ثلاث فترات كل فترة منها ٢٠ دقيقة من تدريبات الأيروبكس أسبوعياً. يجب أن يكون التدريب على درجة من الصعوبة بما يكفي ليجعلك تتعرق عرقاً خفيفاً، ولكن لا تجعل الأمر شاقاً على نفسك أكثر مما ينبغي، إلا إذا كنت تتدرب للاشتراك في دورة الألعاب الأوليمبية!



٢٨ لا تتجاهل المشاحنات اليومية

بعد الصدمات الكبيرة، في الغالب تجبرنا معاناتنا على أن نتوقف ونأخذ قسطاً من الراحة مما يخفف هذه الصدمات علينا. وفي الناحية الأخرى، فإننا في الغالب نتجاهل الضغوط اليومية البسيطة. حاول أن تعود نفسك على أن تتوقف لخمس دقائق لكي تحرر نفسك من التوتر بعد كل مشاحنة أو موقف فيه ضغط بسيط يمر عليك، سواء في العمل (مثل عميل كثير المطالب) أو في حياتك الشخصية (مثل تجهيز الأطفال للذهاب إلى المدرسة أو للنوم).



٣٩ المهدئات الكيمائية لا تستطيع تغيير حياتك

إن المهدئات لا تغير من حياتك أو تجعلها أفضل، إنها فقط تغير من شعورك تجاه حياتك. أنت فقط تستطيع أن تغير حياتك إلى الأفضل. لذلك، إذا كان عليك أن تتناول هذه المهدئات، فلزاماً عليك أيضاً أن تعالج جذور المشكلة التي تسبب لك القلق ولا تكتفي بمعالجة أعراض المشكلة فقط.



٤٠ التزم بموعد ثابت للذهاب إلى النوم

حاول أن تدخل إلى سريرك في نفس الموعد في معظم أيام الأسبوع. لقد أوضحت الأبحاث أن أجسامنا تحتاج إلى مواعيد منتظمة في النوم وأن أكثر النوم راحة يأتي في الساعات القليلة الأولى. لذلك، إذا احتجت إلى العمل ساعات إضافية، فقم من النوم مبكراً بدلاً من أن تتأخر في النوم.



٤١ انتبه لما تأكله قبل النوم

تأكد من أن الوجبات الخفيفة التي تتناولها قبل النوم سهلة الهضم. تجنب البروتينات المعقدة والتوابل الحارة. التزم بتناول الكربوهيدرات التي تساعد على النوم. يجب عليك أيضاً أن تتابع أحدث الأبحاث العلمية فيما يتعلق بالأطعمة؛ فربما تجد من بينها بعض المفاجآت السارة. هل تعلم على سبيل المثال أنه ثبت علمياً أن الخس يساعد على النوم؟ ولكن هذا لا يعني أن تتناول طبقاً من السلطة الدسمة بعد منتصف الليل!



٤٢ احتفظ بمفكرة للقلق بجوار سريرك

إذا لم تتمكن من النوم لأن رأسك يدور بسبب بعض الأفكار المقلقة، فأعد إشعال المصباح واكتب الأفكار التي تقلقك على الورق. يبدو هذا حلاً بسيطاً، ولكنه في الغالب يؤدي المهمة المطلوبة. إن الأفكار التي تشغل بالك في الليل قد تبدو مختلفة تماماً في ضوء الصباح. إذا لم تكن كذلك، فعلى الأقل ستكون أنت أفضل حالاً في معالجتها بعد نوم مريح في الليل.



٤٣ تعرّف على جيناتك

تعرّف على التاريخ المرضي لعائلتك. قد يبدو هذا أمراً مخيفاً أو محبطاً بالنسبة لبعض الناس، ولكن ذكر نفسك بأنك تفعل ذلك سعياً للاهتمام بنفسك وإبقائها في أفضل حال. إذا كنت تعلم بوجود استعداد وراثي لمرض معين في أسرتك وتعلم باحتمال إصابتك به، فهناك في الغالب بعض الخطوات الوقائية التي يمكنك اتباعها لتمنع إصابتك بهذا المرض أو تؤخرها أطول فترة ممكنة.



٤٤ نظّف الهواء من حولك

ربما أنك لا تعرف ذلك أو لا تشعر به، ولكن الهواء من حولك قد يكون ملوثاً ويحمل السموم لك ولمن تحب. تحقق من البيئة المحيطة بك، سواء في البيت أو العمل. على سبيل المثال، بعض المواد الكيمائية المستخدمة في تنظيف البيت قد تكون خطيرة أكثر من مواد أخرى، كما أن بعض الهواء "النقي" الذي يأتيك من النوافذ المفتوحة قد لا يكون نقياً بالفعل. قدم لنفسك معروفاً واشترِ منقياً للهواء بدلاً من أن تعرض نفسك للملوثات المنتشرة في الجو.



٤٥ تأكد من أن المفروشات التي تستخدمها مريحة ومناسبة لك

أنت تستحق أن تكون الكراسي التي تجلس عليها مريحة، والمراتب التي تخلد للنوم عليها تدعم ظهرك، والكمبيوتر الذي تستخدمه لا يجهد عينيك، والسيارة التي تقودها مصممة بمواصفات أمان عالية. لا ترضَ بأقل من ذلك.



٤٦ جرب العلاجات البديلة وثق بتلك التي تفيدك

رغم كل القصص المخيفة والملاحظات الساخرة التي يقولها الأطباء التقليديون في الغرب عن العلاجات البديلة، فإن هذه العلاجات آخذة في الانتشار وتزداد شعبيتها على الدوام. السبب في هذا يعود جزئياً إلى أن المستهلكين أصبحوا أكثر وثوقاً في تلك العلاجات وأكثر رغبة وقدرة على بحث وتجربة الخيارات المختلفة فيها. إن اهتمامك بنفسك وتولي مسئولية صحتك يزيد من تقديرك لذاتك ونادراً ما يعرض جسمك لأي أضرار. تعد قراءة المجلات المتخصصة في العلاجات البديلة من الطرق الجيدة للتعرف على العلاجات المتوفرة. والأفضل من ذلك، جرب عينات من هذه العلاجات بنفسك. وإذا وجدت شيئاً مفيداً بالنسبة لك، أو وجدت ممارساً حاذ ثقتك، فاستخدم حقك في تقرير ما هو مفيد بالنسبة لك. لا تنسَ أن تخبر طبيبك التقليدي بالقرار الذي اتخذته. الطبيب الجيد سيسعده أن يتعلم من مرضاه.



٤٧ أنشئ قائمة بالأنشطة المجددة للحيوية المفضلة لديك

عندما نشعر بالتعب وفتور الهمة، فإننا نميل إلى التفكير بسلبية ونميل إلى الشعور بالعجز ولوم الآخرين على الحالة التي وصلنا إليها. في مثل تلك الحالات، سيكون من المفيد أن نتذكر الأشياء التي يمكننا أن نفعلها لكي نعيد الحيوية إلى أجسامنا وأرواحنا على الفور، رغم ضغوط العالم الخارجي علينا.

يجب ألا تتضمن القائمة أي نشاطات لا تستطيع القيام بها أو لا تستطيع أن تتحمل تكلفتها (وإلا فإن الجانب السلبي منك سيثنيك عن القيام بها)، ومن أمثلة النشاطات المناسبة:

★ السير أو الجري في المتنزهات
★ حمام دافئ طويل
★ دش سريع منشط
★ نصف ساعة من العناية بالحديقة
★ سباق سباحة مع صديق مرح
★ عشاء راقٍ على ضوء الشموع
★ قضاء الأمسية مع كتاب رائع أو شخص رائع

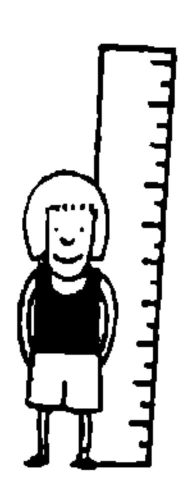


٤٨ انتبه للدعوات التي تكلف صحتك الكثير

بعض الدعوات التي نتلقاها لتناول الطعام أو قضاء الأمسيات يمكن أن تجعلنا نشعر بالسوء حيال أنفسنا. السبب في هذا أننا نعرف أن ما سنفعله في تلك الدعوات مضر لنا. بالطبع، يمكن أن نستجيب لمثل هذه الدعوات مرة بين الحين والآخر، ولكن إذا أسرفنا في ذلك فإنها ستضرنا أكثر كثيراً مما تمتعنا. لذلك، فكر مرتين قبل أن تقبل:

★ السيجارة التي تخنق رئتيك
★ قارورة المياه الغازية التي تزعج جهازك الهضمي
★ القطعة الإضافية من تورتة الشيكولاتة التي ترفع مستويات الكوليسترول لديك وتزيد من الدهون المتراكمة حول خصرك
★ الفيلم العنيف الذي يحرمك من الخلود إلى النوم بسلام
★ قطعة اللحم الدسمة الإضافية التي تصيبك بعسر هضم





التطوير الشخصي



٤٩ لا تلزم الجد أكثر مما ينبغي

عندما تبدأ في تطوير شخصيتك، من السهل جداً أن تصبح حاداً أكثر مما ينبغي بخصوص حياتك ونفسك. لكي تتغير، يجب أن تصبح واعياً بنفسك ومتأملاً لحياتك التي اخترتها. في البداية، عندما تواجه بأمانة بعض القرارات السلبية التي اتخذتها وأوجه القصور الواضحة في شخصيتك، فإن تقديرك لذاتك سيقل بدلاً من أن يزيد. لكي تواجه هذا، عليك بالمرح، والكثير منه. إذا كنت تتعجب من هذا، فجربه. حاول أن تشغل بالك بأي موضوع وأنت تضحك بقهقهة أو ترقص بعنف أو تغني بصوت مرتفع!

لذلك، لا تتحرج من ممارسة أي نشاط ترفيهي بدعوى أنه تافه أو سطحي، فربما يكون هذا النشاط الترفيهي هو النوع الملائم جداً من "تمضية الوقت" الذي تحتاجه.



٥٠ تأمل حياتك وكأنك تكتب سيرة ذاتية لنفسك

ربما يكون تنفيذ هذا التدريب صعباً، ولكنه يستحق العناء. تخيل أنك كاتب للسير الذاتية وأنه قد تم تكليفك بكتابة قصة حياتك. هل ستنظر إلى حياتك على أنها قصة كوميدية، أو مغامرة، أو حكاية بطولية ملهمة، أو مسلسل ممل، أو قصة بوليسية محيرة ليس لها خاتمة مقنعة؟

الآن تخيل السيرة الذاتية المناسبة المثالية التي يمكن كتابتها عنك بعد مماتك. أعطِ هذه السيرة الذاتية عنواناً. يجب أن يكون هذا العنوان معبراً عن حياتك ويلخص جوهرها ويعبر عما سيتذكره الناس عنك. على سبيل المثال، لقد كتبت تانيا ستون سيرة ذاتية عن الأميرة ديانا وكان العنوان الفرعي لها معبراً بصدق عن حياتها، وهو أميرة الناس. ذكر نفسك بعنوان سيرتك الذاتية الذي اخترته لنفسك عندما تفكر في حياتك الحالية وخططك المستقبلية.



٥١ دائماً قدّم لنفسك دعوة تتطلع إليها

في الوضع المثالي، يجب أن تقدم لنفسك دعوة للتمتع بشيء بسيط كل يوم، ودعوة للتمتع بشيء أكبر قليلاً كل أسبوع، ودعوة ضخمة كل عام. إن الناس الذين يعانون من تقدير متدنٍ لذواتهم نادراً ما يقدمون لأنفسهم دعوات لأشياء يحبونها. فهم ينتظرون كثيراً (وينتظرون!) حتى يظنوا أنهم يستحقون تلك الدعوة. إن الدعوات غير المكافآت، فيمكنك أن تمنح نفسك الكثير من المكافآت أيضاً. يجب أن تعتبر الدعوات التي توجهها لنفسك على أنها شيء روتيني. إنها ضرورية للحفاظ على صحتك النفسية كما أن تنظيف أسنانك ضروري للحفاظ على سلامتها. لذلك، خطط لنفسك المزيد من الدعوات واستمتع بها.



٥٢ تخلص من الأشياء التي لا تحتاج إليها في بيتك

سوف تعطيك هذه العملية دفعة نفسية كبيرة. وسوف ترى تغيراً إيجابياً بدون مخاطرة تذكر. سوف يقل إحساسك بالذنب حيال الأشياء التي تحتفظ بها ولا تحتاج إليها. كما أن المجهود البدني الذي ستبذله سوف يجدد نشاطك ويعطيك راحة تحتاج إليها من تأملاتك.

اكتب بعض القواعد لكي تلزم بها نفسك قبل أن تبدأ، فسوف يساعدك ذلك على إتمام المهمة. على سبيل المثال:

- ★ تبرع بأي ملابس لم ترتدها طوال العامين الماضيين
- ★ تبرع بالكتب التي لا يوجد أي احتمال أنك ستقرؤها أبداً
- ★ تبرع بأي آنية لم تستخدمها في العام الماضي
- ★ تخلص بطريقة آمنة من كافة الماكينات والآلات التي نادراً ما تستخدمها
- ★ أرسل المجلات القديمة إلى عيادة صديقك الطبيب لكي يقرأها المرضى في أثناء انتظارهم



٥٣ مارس هواية جديدة

ربما لا تتمكن بسهولة من تغيير وظيفتك أو الانتقال إلى بيت جديد، ولكن ليس هناك ما يمنعك من بدء ممارسة هواية جديدة. يجب أن تكون هواية مناسبة لك تستطيع إتقانها، ولكن في نفس الوقت تمثل تحدياً محبباً لك. احذر من أن تتحمس لذلك أكثر مما ينبغي (عندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضاً، فإننا نميل إلى المبالغة في وضع الأهداف ومن ثم نقع في فخ الفشل). يجب أن تكون الهواية التي تختارها محببة إلى نفسك بالفعل، فمشاركة صديق لك في هواية لا تحبها لن يفيدك بشيء. وإذا كانت هناك هواية تحبها ولكن من حولك يرونها طفولية أو مضيعة للوقت أو فيها تبذير، فقم بممارستها في خصوصية.



٥٤ ضع هدفاً وراء هدف

كل من حقق نجاحاً في هذه الحياة يعرف مدى أهمية وضع الأهداف. بالطبع، من الممكن أن يكون هناك بعض "ضربات الحظ" التي تتيح للمرء الحصول على ما يريد بدون تخطيط مسبق، ولكن ما احتمال حدوث هذا في الواقع؟ إن فرص النجاحات المنتظمة بدون تخطيط أو وضع أهداف مسبقة منخفضة للغاية. إن وضع الأهداف يعطيك إحساساً بالمعنى والهدف ويشعل حماسك على الدوام.

إن النجاح مسألة حيوية لتقدير الذات (حتى وإن كان هذا النجاح بشروطنا ومن وجهة نظرنا). لذلك، بمجرد أن تحقق الهدف الذي كنت تسعى إليه، لا تضيع أي وقت وضع لنفسك هدفاً آخر. لا يهم إن كان هذا الهدف صغيراً أو شخصياً، طالما أنه يثير اهتمامك وحماسك.



٥٥ عندما تكون تعيساً، تخلَّ عن شيء ما

"إذا لم تكن الحياة تسير كما ترغب، فربما أنها تطلب منك التخلي عن شيء ما. ربما أنها تطلب منك التخلي عن بعض أفكارك أو معتقداتك أو إدراكاتك أو عاداتك أو مخاوفك التي تعيقك. لن تحدث طفرات جديدة في حياتك طالما أنك تتمسك بأشيائك القديمة. إن الألم هو إشارة تدعوك إلى التخلي عن شيء ما في حياتك، وإفساح ذهنك وقلبك لتجربة شيء جديد".

روبرت هولدن



٥٦ ضع مواعيد لتأمل ذاتك في جدول أعمالك

إن المشكلات الكبيرة للتقدير المتدني للذات لا تظهر في عشية وضحاها، وإنما تنمو بالتدريج. وفي الواقع، فإن هذه المشكلات تنمو بالتدريج البطيء جداً لدرجة أننا لا نكاد نلاحظ ما يحدث. معظم الناس يجدون أنفسهم فجأة في مواجهة نكسة ما ولا يستطيعون أن يتعافوا منها بسهولة. والبعض الآخر لا يدركون إلى أي مدى انخفض تقديرهم لذاتهم حتى يقعوا فريسة للمرض البدني الذي ينتج عن كونهم قلقين بشكل مبالغ فيه حيال أدائهم أو مظهرهم.

لهذا السبب، إذا وجدت في نفسك ميالاً للشك في قدراتك أو عدم احترام ذاتك، فمن المهم أن تجعل التأمل في الذات تدريباً روتينياً تقوم به دوماً. أسهل طريقة لأداء هذا التدريب هي أن تخصص له وقتاً في جدول أعمالك. في البداية، خصص وقتاً يومياً: من ٥ إلى ١٠ دقائق هو كل ما تحتاج إليه. فقط اسأل نفسك بعض الأسئلة مثل:

- ★ كيف أشعر حيال نفسي اليوم؟
- ★ ما الذي أنجزته؟
- ★ ما الذي استمتعت به؟
- ★ كيف اعتنيت بنفسي؟
- ★ هل فعلت شيئاً أندم عليه؟
- ★ هل كنت صادقاً مع مبادئي؟
- ★ هل كنت على طبيعتي؟



٥٧ استخدم أعين الغرباء لمراقبة نفسك

رغم أن تقديرك واحترامك لذاتك أهم من احترام الآخرين لك، فإن الحقيقة هي أن معظم الناس لا يستطيعون احترام ذاتهم إلا إذا كانوا موضع احترام من الآخرين. إن هذا أمراً لا يثير الدهشة لأن الإنسان اجتماعي بطبيعته، وقليل من الناس هم فقط الذين يستطيعون أن يعيشوا بمعزل عن الآخرين.

من وقت لآخر، خذ دقيقة لتتخيل كيف يمكن للناس الذين لا يعرفونك "على حقيقتك" أن يفكروا فيك. اسأل نفسك، في ضوء سلوكك ومظهرك، هل سيحترمك الناس أم سيبغضونك؟ من الممكن أن تؤدي هذا التدريب وأنت جالس في القطار، أو واقف في طابور طويل.

تذكر أنك لست مضطراً إلى مشاركة ما ستتوصل إليه مع أي شخص آخر، لذلك كن صادقاً بصورة صارمة مع نفسك، وأبقِ نفسك في دائرة انتباهك. إن هذا ليس تدريباً لفهم أي شخص أو الحكم عليه. إن الغرض من التدريب هو زيادة وعيك بذاتك.



٥٨ أبقِ حواسك منتبهة

عندما تستنشق عبير زهرة جميلة، سيكون من الصعب للغاية أن تشعر بالسوء حيال أي شيء، حتى نفسك. وربما أن هناك من الروائح ما هو أشد إيجابية وتأثيراً فيك. كل شخص فريد في طريقة استجابة حواسه للعالم الخارجي.

الآن فكر في كافة المناظر والروائح والمذاق والأصوات الممتعة التي صادفتها في حياتك. خذ على نفسك عهداً أن تمتع نفسك بالمزيد من كل منها وأن تجرب الاستمتاع بأشياء أخرى جديدة. كلما زاد عدد الخيارات المتاحة أمامك، قلت الأعذار التي تبتكرها لحرمان نفسك من هذه المتع المهمة.



٥٩ عندما تكون عطوفاً على نفسك، فإنك أيضاً تفتح الأبواب لاستكشاف العالم من حولك

"من المهم أن نتعلم أن نكون عطوفين على أنفسنا، ونتعلم أن نحترم ذواتنا. والسبب في أهمية ذلك أننا عندما نبحث داخل قلوبنا، فإننا لا نتعرف على أنفسنا فقط.

إننا أيضاً نتعرف على العالم من حولنا".

آن بيما كودرون



أعد اكتشاف الفرح والرضا عن النفس الناتج عن الإبداع

يلعب الإبداع دوراً حيوياً في تحسين تقديرنا لذاتنا. تخيل كم ستكون سعيداً بنفسك عندما تصنع شيئاً جديداً أو تتوصل إلى فكرة أو تصميم مبتكر. إذا لم تكن تنظر إلى نفسك على أنك شخص مبدع، فتأمل بعض الوقت في طفولتك. إن معظم الأطفال يستمتعون بصنع أشياء جديدة. هل كنت تحب البناء، أو الرسم، أو التمثيل؟ إذا كان الأمر كذلك، فربما أنه مازالت لديك الموهبة لذلك، ومن الممكن تطويرها.

لا تقيد نفسك بالمواهب الفنية فقط بالطبع، الفنانون أكثر إبداعاً في عملهم، ولكن العلماء والفنيين والعمال وغيرهم أيضاً يبدعون في أعمالهم. إضافة إلى هذا، فإن العديد من الناس يعتقدون أن الإبداع يعني إنتاج "شيء" جديد. وفي الواقع، فإن الإبداع يمكن أن يعني التوصل إلى عملية أو شكل مبدع ومثير للاهتمام وممتع لشيء موجود من قبل. على سبيل المثال، يُطلب من كل مدير أن يقدم تقارير سنوية، ولكن بعض المديرين يجعلون هذه العملية روتينية مملة، والبعض الآخر يبتكر طرقاً وأساليب جديدة لجمع المعلومات وتقديمها في كل عام.

وأخيراً، لا تنسَ أنك تستطيع الاستفادة من قدراتك الإبداعية في توفير المال. على سبيل المثال، يمكنك أن تصمم بطاقات المعايدة الخاصة بك بدلاً من شراء بطاقات جاهزة، أو يمكنك تصميم ملابسك بنفسك، أو تجديد مفروشات البيت أو سيارتك. ومن الممكن بعد ذلك أن تنفق المال الذي وفرته على "تجديد نفسك".



١١ تخيل حلم حياتك

أتح لنفسك بعض الوقت الذي تسترخي فيه ولا يقاطعك أحد لكي تحلم حلم يقظة تتأمل فيه حياتك وتتوقع مستقبلك. حاول أن تستحضر إلى ذهنك صوراً جميلة عن نوع الحياة التي تريد أن تحياها بعد ٥ أو ١٠ أو ٢٠ سنة من الآن. لا تكتفِ بمجرد تخيل مستقبلك، وإنما حاول أن تعيش حلمك بالألوان الكاملة، كما لو أنك تشاهد فيلماً جميلاً. وفي نفس الوقت، حاول أن تستمع إلى أي أصوات وتشم أي روائح تصاحب هذا الحلم الجميل. إن عمل هذا سيثبت الصورة في عقلك الباطن. وبمجرد أن تثبت الصورة هناك، فإن عقلك الواعي سيساعدك تلقائياً على البحث عن فرص لتحقيق هذا الحلم. وعندما "يرى" عقلك العالم الخارجي، فإنه سيركز انتباهه فوراً على الأشياء التي تتوافق مع المعلومات التي تمت برمجتها داخله. لهذا السبب فإننا "نرى ما نريد رؤيته ونسمع ما نريد سماعه". على سبيل المثال، إذا كان حلمك يتضمن قمم جبال مغطاة بالثلوج، فلا تندهش إذا وجدت عينيك تتركز تلقائياً على الكتاب الوحيد في المكتبة الذي يتحدث عن تسلق الجبال!



١٢ تحدث عن أحلامك

من الممكن أيضاً أن تتأكد من أن أصدقاءك ومعارفك يساعدونك على تحقيق أحلامك. فكلما تحدثت أمامهم عن آمالك وخططك المستقبلية، زاد احتمال ملاحظتهم للفرص المفيدة لك وتعريفهم لك على الأشخاص الذين تحتاج إلى مقابلتهم. أتذكر أنني وجدت منزل الأحلام لإحدى صديقاتي فجأة وبدون أن أتوقع ذلك. فقد كانت صديقتي هذه تتحدث معي عن منزل أحلامها وتصفه لي بحيوية. لذلك، عندما ظهرت صورة منزل مقارب لما تريده في الجرائد، فإنها لفتت انتباهي. لم أكن أقصد البحث عن المنزل نيابةً عنها، ولكن من الواضح أن عقلي الباطن كان مشغولاً بمساعدة صديقتي!



٦٣ لا تبدأ بالتحدي الأصعب

من العادات الشائعة للأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات أنهم يبدءون دائماً بالجزء الأصعب والأكثر تعقيداً من المشكلة. لذلك، راقب نفسك لكي تتأكد من أنك لا تقع في هذا الخطأ! على سبيل المثال، إذا انتقلت إلى مكتب جديد وكنت تشعر أنك معزول فيه وترغب في الاختلاط بزملائك، فلا تبدأ بمحاولة لفت انتباه أكثر الأشخاص انشغالاً فيه. أو إذا بدأت فصلاً دراسياً جديداً وأعطوك فيه قائمة كبيرة بالكتب، فلا تبدأ بقراءة أكبر وأصعب هذه الكتب أولاً. عندما تحاول التغلب على مشكلة صعبة أو تعلم شيء جديد، دائماً ابدأ بالجزء الأسهل. إن التغلب على التحديات الصغيرة أولاً سيعطيك دافعاً وثقة بالنفس للتغلب على الأجزاء الأصعب.



٦٤ لا تنتظر حتى تشعر بأنك قبيح قبل أن تبدأ في تحسين مظهرك

لا تنتظر حتى يسوء مظهرك تماماً ثم تحاول تحسينه. إذا تركت شعرك حتى يصل إلى حالة مزرية، فلن تكون لديك الثقة اللازمة للإصرار على قصة شعر معينة ترغب فيها وتعلم أنها تناسبك فعلاً. وإذا انتظرت حتى تأزمت أمورك تماماً قبل أن تبدأ في التخطيط لعطلة نهاية أسبوع رائعة، فكيف تتوقع أن تستمتع بهذه العطلة؟

اجعل من سياساتك الشخصية أن تقدم لنفسك دعوات منتظمة تساعدك على الشعور والظهور أكثر جمالاً وأناقة.



٦٥ استمر في شحذ قدراتك الذهنية

معظم الناس لا يستخدمون سوى قدر ضئيل من قدراتهم الذهنية.لقد أكدت الأبحاث أن الناس يستطيعون تطوير ذهنهم في أي مرحلة عمرية. ربما يتطلب التعلم وقتاً أطول من الإنسان عندما يتقدم به العمر، ولكنه سيظل بإمكانه تعلم أي شيء تقريباً في أي سن. ولكن من الأسهل والأكثر إشباعاً أن تتعلم الأشياء التي تناسب قدراتك الذهنية. على سبيل المثال، إذا كانت لديك ذاكرة قوية، فمن الممكن أن تستثمرها في تعلم لغة جديدة؛ وإذا كنت تجيد حل المشكلات وتبحث عن هواية جديدة، فمن الممكن أن تجرب الكلمات المتقاطعة (منذ سنوات، اتخذت قراراً بالتوقف عن استخدام الآلة الحاسبة في جميع العمليات الحسابية التي أضطر إلى إجرائها. وأنا متأكدة من أنني سأستمتع بذهن أقوى لفترات أطول نتيجة لهذا القرار!).



قدِّم الساعة للأمام لكي تتأكد من أنك على المسار الصحيح

الكثير من الناس عندما يتقدم بهم العمر يستطيعون أن ينظروا إلى ما حققوه في ماضيهم بسعادة ورضا وفخر. إذا أردت أن تكون واحداً من هؤلاء، فعليك بتنفيذ التدريب التالي من وقت إلى آخر. تخيل أنك قد وصلت إلى الثمانين من العمر وأن شخصاً ما قد أعطاك خطبة ينوي إلقاءها عنك وعن سماتك الشخصية الرائعة. ما السمات الست التي ستكون فخوراً إذا سمعته يمدحها فيك؟

بجوار كل واحدة من السمات الست، اكتب ما تحتاج إلى فعله لكي تتوفر فيك هذه السمة الآن. على سبيل المثال:

الأمانة أحتاج إلى أن أكون أكثر أمانة في علاقاتي الشخصية مع أصدقائي وزملائي في العمل

الاهتمام أحتاج إلى قضاء وقت أطول مع أبي.



٦٧ تعرّف على ما يرفع من معنوياتك، وافعل المزيد منه

تعرف على النشاطات التي ترفع من معنوياتك وتجعلك تشعر بالرضا عن حياتك ثم اكتبها في قائمة. على سبيل المثال، اللعب مع أطفالك (أو أطفال شخص آخر تحبه)، أو قضاء يوم على شاطئ البحر، أو لعب التنس أو الجولف، أو ببساطة الاستلقاء على أريكة مريحة ومشاهدة فيلم فيديو. تأمل هذه القائمة بين الحين والآخر وتأكد من أنك تقوم بالفعل ببعض الأنشطة المدونة فيها. استمر في إضافة الأنشطة إلى هذه القائمة كلما مررت بتجربة وجدت أنها تجدد نشاطك وترفع من معنوياتك.



٦٨ احتفظ بالمرح في متناول يديك

احتفظ ببعض الكتب المرحة والأشعار الجميلة والقصص الفكاهية القصيرة بجوار سريرك أو في حمامك. عوِّد نفسك على أن تفتح أحد هذه الكتب وتقرأ فيه قبل النوم أو عند الاستيقاظ أو عند الاسترخاء في الحمام. تعد هذه أوقاتاً مهمة للتأثير في عقلك الباطن وستساعدك على الدخول في مزاج مرح وإيجابي في اليوم التالي.



٦٩ استمد إلهامك من حكمة الأبطال

اجمع التلميحات والأقوال الخاصة بالأشخاص التحفيزيين الذين كافحوا الظروف الصعبة لتحقيق أهدافهم. احتفظ بمفكرة صغيرة بجوار الراديو أو التليفزيون وحاول تدوين تلميح أو قول واحد على الأقل كل أسبوع. هناك الكثير من المقابلات التليفزيونية مع الكثير من الأشخاص الشجعان. حاول أن تستفيد من قصصهم ونجاحاتهم المذهلة في تشجيع ذاتك ورفع معنوياتك. إليك بعض الأمثلة من الأقوال التي جمعتها بهذه الطريقة:

"إن كوني أباً لأمة بأسرها شرف عظيم، ولكن كوني أباً لعائلة لهو متعة أكبر. ولكنها متعة لم أحظ منها إلا بأقل القليل".

نيلسون مانديلا، حول نجاحاته وإخفاقاته

"إن الخوف من الفشل يمكن أن يكون قوة دافعة عظيمة؛ وإذا أتقنت استخدام هذه القوة، فسوف تتمكن من فعل أي شيء في أي مهنة".

رود شتايجر، حول النجاحات والعثرات في حياته

"لقد كنت على طبيعتي دائماً. فما تراه مني هو ما أنا عليه بالفعل".

سالي جنيل، بطلة أوليمبية

"لقد تعلمت أن أثق في الحياة وتعلمت أنني إذا ثابرت فسأحصل على نتيجة أفضل. وأنا أعتقد أيضاً أنه من المهم أن تؤمن بشيء".

روزي بوي كوت، صحفية،
حول تعافيها من إدمان المخدرات والكحوليات



٧٠ سجّل المجاملات التي أثرت فيك، سراً

معظم الناس الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات يصابون بالرعب من أن يصبحوا مغرورين، لذلك فإن التدريب الحالي سيكون صعباً عليهم. ولكنني هنا (في الوقت الحالي فقط!) أعقد هدنة مع مخاوفك هذه... يمكنك أن تقوم بتدوين هذه المجاملات سراً.

عليك أن تحاول تنفيذ هذا التدريب، لأن تدوين المجاملات وإعادة قراءتها فيما بعد سيتيح لهذه المجاملات فرصة أكبر في تحسين تقديرك لذاتك. في الغالب، سيؤدي الحرج الذي نشعر به عند الاستماع إلى هذه المجاملات إلى مسحها من أذهاننا بعد لحظة واحدة من سماعها. إن معرفة أن عليك أن تسجل هذه المجاملات ستساعدك على تذكرها.



٧١ حاول مرة وراء أخرى

لقد سمعت هذا القول من قبل عدداً لا حصر له من المرات، ولكنك لازلت في حاجة إلى سماعه مرة أخرى. إن التقدير المتدني للذات ينخر في عظام إصرارنا ومثابرتنا. ومن لديه تقدير متدنٍ لذاته يجد نفسه يميل إلى الاستسلام حتى قبل أن يبدأ. سيصبح هذا صحيحاً بصورة خاصة إذا كنا نعرف أن هناك شخصاً حاول من قبلنا في نفس الأمر ثم فشل. لذلك، اجعلها قاعدة ألا تترك أبداً أي فرصة لعمل شيء جديد، فقط لأن هناك من جرب عمل هذا الشيء ثم فشل فيه. ومع زيادة تقديرك لذاتك، فستصبح هناك فرصة أفضل للنجاح في المرة التالية (أو حتى العاشرة)!



٧٢ كن معطاءً واشعر بالتواصل مع الآخرين

"لا يمكن أن نعيش لأنفسنا فقط فهناك آلاف الصلات التي تربطنا بغيرنا من البشر؛ ومن خلال هذه الصلات، تبدأ أفعالنا كأسباب ثم تعود إلينا كنتائج".

هيرمان ميلفيل



٧٣ لا تجهد نفسك أكثر مما ينبغي في العناية بالآخرين

إن من يعانون من تدني تقدير الذات يبذلون في الغالب جهداً أكبر مما ينبغي في العناية بالآخرين على حساب العناية بأنفسهم. لذلك، راقب نفسك لترى إن كان هذا الميل موجوداً لديك. أولاً، إذا كنت تلزم نفسك بأكثر مما ينبغي تجاه العناية بالآخرين، فإن ذلك لن يجهدك بدنياً فقط وإنما سيجهدك من الناحية النفسية أيضاً. حتى أكثر الناس عطفاً يمكن أن يصبحوا سريعي الامتعاض عندما يصابون بالإجهاد أو يجدون أن رغبتهم في العناية بالآخرين تؤخذ على أنها أمر مسلم به.

ثانياً، تذكر أنك عندما تلزم نفسك بأكثر مما ينبغي بالعناية بالآخرين فإنك لن تتمكن من أداء واجباتك الأساسية بنفس الكفاءة. وبالتالي، فإن تقديرك لذاتك سيتدنى عندما تجد أداءك قد انخفض عن المستوى المعتاد.



٧٤ راقب مدى اهتمامك بنفسك

إن الناس الذين يتمتعون بقدر عالٍ من تقدير الذات يرون المتع جزءاً أساسياً من حياتهم، ويقدمون هذه المتع بصورة دورية لأنفسهم. ومن المثير للاهتمام أنهم لا يثيرون ضجة حيال هذا. إن التمتع بالأشياء الجميلة من الأمور اليومية العادية بالنسبة لهم. إنهم لا يرونه شيئاً غريباً أن يخصصوا لأنفسهم بعض الوقت ليقضونه في الاستمتاع بقراءة كتاب، رغم كل ما لديهم من مسئوليات وجدول مزدحم، أو يشترون لأنفسهم هدايا بسيطة، رغم أن ميزانيتهم قد تكون مجهدة بالفعل.

وحتى يصبح اهتمامك بنفسك عادة مترسخة داخلك، تابع مدى اهتمامك بنفسك عن طريق إدراج رموز بسيطة في جدول أعمالك في كل مرة تقدم لنفسك شيئاً ممتعاً. بهذا الشكل، يمكن أن تقيس مدى تقدمك في اهتمامك بنفسك مرة كل شهر.



٧٥ تحدث بصورة مشجعة مع نفسك

اتبع خطى الرياضيين الناجحين والنجوم الرياضيين واستخدم حديث الذات المشجع لتحفيز نفسك. أثنِ على نفسك عندما تفعل شيئاً جيداً أو عندما تبذل مجهوداً طيباً. ذكر نفسك بالمكافآت التي تنتظرك إذا ثابرت على المحاولة ونجحت. إن عمل ذلك سيحسن بالتأكيد من مستوى حماسك ومستوى أدائك. ولا تنسَ أن الحديث السلبي مع الذات سيؤدي إلى العكس تماماً. كلما أمكن، تحدث بصوت مرتفع باستخدام لهجة إيجابية وتحفيزية.



٧٦ افعل شيئاً جريئاً كل يوم

ابدأ بأشياء آمنة للغاية ولا تخاطر بحياتك أو بأي شيء له قيمة عالية لديك. على سبيل المثال، يمكن أن تبدأ بتغيير الطريقة التي تتفاعل بها مع الناس في المواقف العادية:

★ تحدث إلى شخص كنت ترغب في التعرف عليه ولكن لم يقدمك أحد إليه بشكل صريح.

★ قل عبارة مجاملة لشخص، حتى إذا كنت تعتقد أن هناك احتمالاً أن يفهمك خطأ.

★ اتصل بقريب لك كثير المطالب وأخبره بأنك قد غيرت رأيك ولن تتمكن من تلبية دعوته لحضور الحفل أو الوليمة معه.

★ أعرب عن رأيك بصراحة في أحد الاجتماعات، رغم أنك تعلم أن الكثير من الحاضرين قد يعارضونك.



٧٧ اصفح عن نفسك للقرارات السيئة التي اتخذتها

لا تترك الفرصة للندم والإحساس بالذنب أن يقوضا تقديرك لذاتك. عندما تدرك أنك قد اتخذت قراراً خاطئاً، قل لنفسك شيئاً مثل: "أنا أصفح عنك... لقد اتخذت هذا القرار بنية طيبة في ذلك الوقت. دعنا نتخلص من آثار هذا القرار السيئ ونكمل حياتنا". وبعد ذلك، كلما مرت ذكرى هذا القرار في خاطرك، فقط كرر عبارة بسيطة مثل: "لقد تخلصنا من آثار هذا القرار السيئ". أو "لقد سامحت نفسي على هذا". وإذا أثار شخص ما هذا الموضوع، فأخبره بأنك قد سامحت نفسك بالفعل وأنك تنوي تخطي هذا الموضوع والاستمرار في حياتك.



٧٨ حوِّل ندم اليوم إلى أهداف الغد

بمجرد أن تسمع نفسك تقول عبارات مثل: "أتمنى لو أنني..." أو "لو أنني فقط فعلت..."؛ فتوقف عندها وأعد صياغة العبارة لكي تبدأ بشكل مشابه لما يلي:

"في الغد، إذا أتيحت لي الفرصة لـ.......... فسوف..........".



٧٩ ابقَ وجهاً لوجه مع قيمك

اكتب قائمة بأكثر ست قيم أو مبادئ مهمة بالنسبة لك وترغب في أن تظل محتفظاً بها طوال حياتك (على سبيل المثال، الأمانة والاستقلالية والتعاطف وحب المغامرة والمرح والمودة). اكتب هذه القيم والمبادئ على بطاقة صغيرة واحملها معك للأسابيع القليلة القادمة. اقرأ هذه القائمة دوماً، فذلك سيضمن أن تبقى هذه المبادئ والقيم في مقدمة عقلك. لن يكون لديك تقدير مرتفع للذات إذا لم تكن تحترم مبادئك وقيمك.



٨٠ تخيّل كافة الخيارات قبل أن تختار

حتى عندما يبدو الاختيار المطلوب تحديده بسيطاً بالنسبة لك، حاول أن تتخيل نتيجة كل واحد من الخيارات الأخرى المتاحة قبل أن تتخذ قرارك بالفعل. تخيل النتائج الممكنة في ذهنك. خذ ما يلزم من الوقت لكي ترى نفسك في خيالك في أي موقف. إن من يعانون من تقدير منخفض للذات يميلون إلى أن يلزموا الحذر أكثر مما ينبغي ويختارون ما يبدو مألوفاً لهم. لذلك، في المرة التالية التي تسمع نفسك تقول: "لا يمكن أن أفعل هذا أو أرتدي هذا"، تخيل في ذهنك كل الخيارات قبل أن تتخذ القرار النهائي.



٨١ ابدأ الادخار لما ستقدمه لنفسك في اليوم الصعب

لا يمكنك أن تعرف أبداً متى ستنعطف بك الحياة إلى منحنى صعب. لذلك، تأكد من أن لديك القدرة المالية على إسعاد نفسك عندما يحدث هذا. إن كونك قادراً على الترفيه عن نفسك قبل مواجهة المشكلة يمكن أن يكون له تأثير كبير على قدرتك على مواجهتها. إن جرعة من العناية بالذات هي كل ما تحتاجه للتغلب على تحد صعب.



٨٢ اقرأ قصصاً محفزة

زر المكتبة المحلية في منطقتك وابحث في قسم السير والسير الذاتية. ابحث عن الكتب التي تسهم في تحفيز الناس والتي كتبها مؤلفون من مختلف الثقافات. تعرّف على الكتب التي تثير اهتمامك وتؤثر فيك أكثر من غيرها. بعد ذلك، استعرض هذه الكتب واقرأها واحداً تلو الآخر على مدى الأسابيع القليلة القادمة.



٨٣ اشترِ لنفسك كتاباً صغيراً به اقتباسات محفزة

ضع هذا الكتاب في جيبك أو في حقيبة يدك. وكلما توفر لديك بضع دقائق فراغ (عند الانتظار في طابور طويل، مثلاً) افتح الكتاب واقرأ اقتباساً أو اثنين لكي ترفع من معنوياتك. والأفضل من ذلك، حاول أن تتذكر أفضل الاقتباسات التي تقرؤها، وسوف تجد هذه الاقتباسات تقفز إلى ذهنك كلما احتجت إلى جرعة إضافية من الدعم والإلهام.



٨٤ دَرِّب عضلات التغيير لديك

الناس الذين يتمتعون بقدر عالٍ من تقدير الذات يزدهرون في أوقات التغيير لأنهم يثقون في أنهم يستطيعون اختيار الأفضل في كل موقف. ولكن تذكر، هنا تظهر مسألة "البيضة والفرخة" مرة أخرى، فكلما تصرفت بشكل أفضل في مواقف أكثر زاد تقديرك لنفسك، وأنت بحاجة إلى زيادة تقديرك لنفسك لكي تتمكن من التصرف بشكل أفضل في المواقف التي ترد عليك.

لا تجلس منتظراً أن يحدث أمامك بعض التغييرات لكي تستفيد منها في بناء ثقتك بنفسك. بدلاً من ذلك، في كل يوم حاول أن تجري تغييراً بسيطاً على سير حياتك اليومي. على سبيل المثال، غادر البيت مبكراً ١٠ دقائق عن المعتاد لكي تتمشى إلى العمل وتمر بالمناظر الخلابة في طريقك، أو غير من طريقة تناول غدائك وتناوله في مكان أكثر رقياً، أو خصص من وقتك نصف ساعة واقضها في قراءة كتاب رائع أو تناول مشروب منعش قبل أن تطبخ عشاءك، أو قم بزيارة صديق مقرب لنفسك في طريق عودتك إلى بيتك من العمل. سيساعدك هذا على أن تصبح أكثر مرونة من الناحية النفسية ويضمن لك ألا تشعر بالتهديد عندما تأتي أوقات التغيير الصعبة.



٨٥ افرض على نفسك قدراً معيناً من المحادثة

إذا كان تقديرك لذاتك منخفضاً، فالأرجح أنك تتجنب المحادثة مع الآخرين كما لو كانت طاعوناً منتشراً. لا تترك نفسك على هذه الحال. إذا توقفت عن الحديث مع الناس، فسوف تفقد مهاراتك الاجتماعية التي بذلت مجهوداً كبيراً لتطويرها، ومن السهل عندئذ أن تصاب بالرهاب الاجتماعي (الخوف المرضي من الاجتماع بالناس). اجبر نفسك على التدرب على التحدث مع الناس. اجعلها قاعدة أن تبدأ الحديث مع ثلاثة أشخاص على الأقل كل أسبوع وحاول أن تجعل المحادثة تطول فترة معينة من الوقت (مثلاً، من ٥ إلى ١٠ دقائق). لا تشغل بالك كثيراً بموضوع المحادثة. لا يهم أن يكون هذا الموضوع مثيراً للجدل بدرجة فائقة، وإنما المهم أن يكون مثيراً لاهتمام الطرف الآخر. تذكر، أنه إذا لم يرغب الطرف الآخر في تجاذب أطراف الحديث فإنه يستطيع التوقف عن الكلام.



٨٦ اكتب أحلام حياتك في الزمن المضارع

تعد هذه طريقة أخرى لتثبيت صورة مستقبلية رائعة عن حياتك في ذهنك. جرب أحد هذين التدريبين أو جربهما معاً!

أ) اكتب خطاباً لا تنوي إرساله لصديق أو قريب تصف فيه حلم حياتك باستخدام الزمن المضارع.

ب) اكتب مقتطفات تخيلية من يومياتك المستقبلية.

اقرأ ما كتبته بصوت مرتفع عدة مرات على مدار الأسابيع القليلة القادمة. سوف يعزز هذا من صورة أحلامك في ذهنك.



٨٧ شن الحرب على عاداتك السيئة، واحدة وراء الأخرى

اكتب قائمة بعاداتك السيئة التي تريد التحرر منها لأنها تدمر تقديرك لذاتك. بعد ذلك، أعد ترتيب هذه القائمة تبعاً لدرجة صعوبة التخلص من كل عادة. اجعل العادات التي يسهل التخلص منها في أعلى القائمة بحيث تتعامل معها أولاً.

وعندما تبدأ في التخلص من عادة ما، اتخذ قراراً صارماً بألا تحاول حتى مجرد المحاولة أن تتعامل مع أي عادات أخرى حتى تتخلص من العادة الحالية. اجعل قرارك واضحاً لمن حولك. وإذا أخبرك شخص ما بأن عليك أن تهتم بعادة أخرى سيئة فيك، فاشكره لاهتمامه وأخبره بأن العادة التي يتحدث عنها موجودة في قائمتك وأنك ستهتم بها فيما بعد.



٨٨ استخدم نقاط القوة في شخصيتك للتغلب على العادات السيئة

من السهل علينا أن ننسى نقاط القوة في شخصيتنا عندما نكون مشغولين أكثر مما ينبغي بالأشياء التي نفعلها وكنا نفضل لو أننا لم نفعلها. ولكن بمجرد أن تستحضر نقاط القوة هذه إلى ذهنك، فكر في الكيفية التي يمكن أن تساعدك فيها هذه النقاط في التخلص من عادة سيئة أو التغلب على موقف صعب. على سبيل المثال:

★ الحس الفكاهي: يعطيني بعض الراحة الخفيفة عندما تتأزم الأمور أو تزداد صعوبة.

★ الإبداع: يتيح لي الحصول على أفكار جديدة.

★ الإصغاء الجيد: يتيح لي جمع الحكمة من الآخرين الذين مروا بنفس الموقف الذي أمر به.



٨٩ ضع استراتيجيات ناجحة للتخلص من العادات السيئة

كلما كنت عملياً في الطريقة التي تنتهجها للتخلص من عاداتك السيئة، زاد نجاحك في التخلص منها. في الواقع، ستجد أن مجرد اتخاذ القرار لن يكون له أي جدوى بدون أن تضع خطة عمل لتنفيذه. ضع لنفسك أهدافاً محددة وضع جدولاً زمنياً لتحقيقها بحيث تتمكن من المضي قدماً في جهودك بمعدل واقعي واستراتيجية فعالة.



٩٠ اكتب خططك على الورق

إن مجرد رؤيتك لخططك على الورق يزيد من فرص نجاحك في تنفيذها (يميل البشر إلى تصديق ما يرونه بأعينهم!). كما أن عملية الكتابة في حد ذاتها تضفي على الالتزام الذي تقطعه على نفسك صفة الجدية وتساعد على تثبيت الموضوع برمته في ذاكرتك.



٩١ شارك نواياك الحسنة مع صديق يهتم بك

الشيء المهم هنا هو أن تختار هذا الصديق بعناية. يجب أن يكون شخصاً يهتم بك ويريدك فعلاً أن تتخلص من هذه العادة السيئة. بعض "الأصدقاء" يستفيدون في الواقع من استمرارك في ممارسة عاداتك السيئة لأن هذا يشعرهم بأنهم أفضل حالاً منك أو يمنعهم من لوم أنفسهم على عاداتهم السيئة (من الممكن أن ترى ابتسامة الرضا تظهر على وجوه هؤلاء الناس وهم يقولون لك: "لقد كنت متأكداً من أنك لن تنجح في عمل هذا" أو "كلنا نعاني من بعض نقاط الضعف البسيطة... أنت تعاني من التدخين وأنا أعاني من أكل الشيكولاتة").



٩٢ احمل شيئاً رمزياً ليذكرك

إن التخلص من العادات الراسخة شيء صعب بالفعل. لذلك، نحن جميعاً نحتاج إلى كل المساعدة التي نستطيع الحصول عليها. لا تنظر إلى نفسك على أنك ضعيف الذاكرة إذا كنت تظن أنك بحاجة إلى شيء إضافي يساعدك على تذكر العادة التي تريد التخلص منها. هناك حيلة مفيدة، وهي أن تحتفظ بشيء رمزي يساعدك على تذكير نفسك بأنك على المسار الصحيح لتحقيق الهدف الذي تصبو إليه وزيادة ثقتك في نجاحك.

اختر شيئاً صغيراً يمكنك أن تحمله معك في الأسابيع الأولى الحرجة. من الممكن أن يكون هذا الشيء صورة فوتوغرافية لأحد الأشخاص الملهمين لك أو شيئاً يذكرك بالهدف الذي تسعى لتحقيقه. على سبيل المثال، إذا كنت تحاول أن تتوقف عن التدخين، يمكنك أن تحمل صورة شخص عزيز عليك تعلم أنه نجح في التوقف عن التدخين تماماً. وإذا كنت تحاولين التوقف عن قضم أظافرك، يمكنك أن تحملي معك زجاجة صغيرة من طلاء الأظافر لتذكري نفسك بالطلاء الفاخر الذي ستضعينه على أظافرك كمكافأة على نجاحك في التخلص من العادة السيئة.



٩٣ احتفل بأسلوب مميز بنجاحك في التخلص من العادة السيئة

بمجرد أن تنجح في التخلص من العادة السيئة التي خططت للتخلص منها، سيكون من المغري أن تحاول إلقاء هذه العادة وراء ظهرك ولا تفكر فيها مرة أخرى. ولكن إذا أردت أن تزيد من تقديرك لذاتك، فعليك أن تقيم لنفسك احتفالاً بنجاحك حتى إذا بدا التخلص من هذه العادة أمراً يسيراً بالمقارنة مع المشاكل الأخرى الموجودة في حياتك. يجب أن تحتفل بانتصاراتك على أي شيء كان يقلل من تقديرك لذاتك.



٩٤ أعلن لمن حولك عن نجاحك في التخلص من العادة السيئة

بعد أن تخبر من حولك بنجاحك في التخلص من العادة السيئة التي كنت تسعى للتخلص منها، فإنك ستخاف أن تعود إليها مرة أخرى حرجاً مما ستسمعه ممن حولك. وسوف يساعدك هذا الحرج على عدم العودة إلى هذه العادة مرة أخرى. إضافة إلى ذلك، إذا أعلنت نجاحك للأشخاص المناسبين، فإنهم سوف يساعدونك ويشجعونك على الاستمرار في الإقلاع عن هذه العادة، وسوف يقولون لك أشياء مثل "أرى أنك مازلت ناجحاً في إقلاعك عن التدخين، أحسنت" أو "إنني أنظر إلى أظافرك بإعجاب... إنها تبدو رائعة".



٩٥ انتبه حتى لا تعود إلى العادة السيئة مرة أخرى

حتى بعد أن تنجح في التخلص من العادة السيئة، يجب أن تظل منتبهاً ولا تشعر بالرضا عن نفسك حتى لا تتسلل هذه العادة مرة أخرى إليك. والوقت الأكثر احتمالاً أن تعود فيه إلى عادتك التي تخلصت منها هو عندما تكون واقعاً تحت ضغط أو عندما يتعرض تقديرك لذاتك لضربة موجعة (في أقل وقت ترغب فيه في الخوض في المزيد من المشاكل!). ولأنك ستكون مشغولاً بأشياء أخرى، فإنك قد لا تلاحظ حتى أنك قد عدت كما كنت في الأيام الخوالي. لذلك، من المفيد أن تنتبه لإشارات التحذير التي تنبهك بأنك على وشك العودة إلى العادة التي أقلعت عنها (على سبيل المثال، قد تجد نفسك تتأمل إعلانات السجائر). قد يكون من المفيد أيضاً أن تطلب من أصدقائك أن ينبهوك إلى ذلك.



٩٦ استخدام العبارات التوكيدية

العبارات التوكيدية هي عبارات قصيرة نقولها لأنفسنا بصورة دورية بين الحين والآخر. من الممكن استخدام هذه العبارات التوكيدية لرفع روحنا المعنوية قبل الدخول في مواقف صعبة أو عندما نقابل أناساً نعلم أنهم في الغالب سيشعروننا بالإحباط أو الضآلة. انطق العبارات التوكيدية بصوت مرتفع كلما أمكن، واستخدم لهجة واثقة وقوية. استرخِ وابتسم في أثناء نطق العبارات. إليك بعض الأمثلة:

★ أنا شخص إيجابي.

★ أنا أستمتع بالتحديات.

★ أنا شخص جيد التنظيم.

★ أنا شخص مبدع في طريقة حلي للمشكلات.

★ أنا أهتم بعلاقاتي بالآخرين.

★ سوف تزداد خبرتي وأتعلم من هذه التجربة.

★ أنا أحدد ما الذي يؤذي مشاعري وما لا يؤذيها.



٩٧ لا تسعَ للانسجام بشكل مبالغ فيه مع كل من حولك

"لا تنس أبداً أن وحدها السمكة الميتة هي التي تسير مع التيار بشكل كامل".

مالكوم ماجريدج



٩٨ ثبت مشاعرك الجيدة داخل نفسك

إن تثبيت مشاعرك الجيدة داخل نفسك يعد أسلوباً قوياً يساعدك على استدعاء هذه المشاعر بسرعة عندما تحتاج إليها. اتبع التعليمات التالية بحرص.

أولاً، يجب أن تضع نفسك في حالة استرخاء عميق. بعد ذلك، استحضر في ذهنك، بأكبر قدر ممكن من التفاصيل، خبرة من ماضيك تساعد في زيادة تقديرك لذاتك. استخدم خيالك لكي تعيش هذه الخبرة مرة أخرى ببطء وبشكل كامل، بدنياً وعاطفياً. حاول أن تعيش الإحساس الذي مررت به مرة أخرى، بما في ذلك الروائح التي شممتها والأصوات التي سمعتها. اقضِ بعض الدقائق في الاستمتاع بهذه الخبرة بينما تفعل شيئاً آخر في نفس الوقت، كأن تقرص أو تربت فوق جزء معين من جسمك (يجب أن تكون هذه القرصة أو هذا التربيت محتشماً بحيث تتمكن من فعله على الملأ دون إحراج). كرر هذه العملية كل يوم لعدة أسابيع. بعد ذلك، يجب أن تتمكن من إعادة إحساس هذه الخبرة بسهولة بمجرد أن تقرص نفسك أو تربت على نفس المكان.

جرب إثارة هذه المشاعر الجيدة عندما تمر بموقف صعب في الحياة الفعلية. كلما زاد استخدامك لهذه المشاعر الجيدة، زادت قوة وفائدة.



٩٩ انظر إلى نفسك على أنك منتج معروض للبيع

تخيل أنه بعد عام أو عامين من الآن ستعرض نفسك للبيع وأن الناس قد طلبوا منك أن تقدم وصفاً مختصراً عن نفسك في منشور دعائي. سيكون المعروض للبيع (بالطبع!) نسخة محسنة من نفسك الحالية.

اكتب فقرة افتتاحية مختصرة عنك وعن إنجازاتك، واكتب أيضاً وصفاً مختصراً عن الكيفية التي ستظهر بها في الصور الفوتوغرافية في المنشور الدعائي.

احتفظ بما كتبته في مكان ما بحيث يمكنك الرجوع إليه وقراءته من وقت لآخر.



١٠٠ درّب نقطة من نقاط قوتك كل يوم

اكتب قائمة بها ست من نقاط القوة في شخصيتك، وحدد يوماً لتدريب كل نقطة منها. بهذا الشكل، ستتمكن من تدريب نقاط قوتك مرة كل أسبوع (اليوم السابع إجازة من التدريب!). على سبيل المثال، في اليوم المحدد لتدريب سمة "العناية والاهتمام" في شخصيتك، اتصل بوالديك لتتعرف على حالهما واعرض المساعدة على جارك المتقدم في السن. وعندما ترغب في تدريب سمة "التنظيم"، خطط لحفلة أو افرز دولاب ملابسك لكي تتأكد من خلوه من الأشياء المهملة. وفي اليوم السابع، يجب أن تشعر بشعور أفضل كثيراً حيال نفسك.



١٠١ تحدث عن الأوقات التي أحسست فيها بشعور طيب حيال نفسك

هل شريكة حياتك أو صديقك الأقرب يعرف كل شيء فعلته وكان مصدر فخر لك؟ في الغالب لا. راجع حياتك عاماً وراء الآخر وتذكر الأوقات التي شعرت فيها بالرضا عن نفسك. اكتب أمثلة من هذه الأوقات واقصصها على من تحب. من الممكن أن تجعل هذا التدريب مشتركاً بينك وبين من تقص عليه، بحيث تقص عليه مرة ويقص عليك مرة. بغض النظر عن مستوى تقديرك لذاتك الحالي، فإن مشاركة ما تفخر به مع أصدقائك بهذا الشكل سيزيده.



١٠٢ ابدأ في تكوين "توكيد الأسبوع"

في نهاية كل أسبوع، حدد الجانب الذي تريد تحسينه من ذاتك في الأسبوع التالي. من الممكن أن يكون هذا الجانب هو إحدى سمات الشخصية التي تراها مفيدة في الوقت الحالي. على سبيل المثال، إذا كنت تخشى أن يتم تغيير اختصاصك في العمل، أو يتم فرض دور جديد عليك، يمكنك أن تستخدم عبارات توكيدية مثل "أنا مرن وأستطيع التكيف بسهولة" أو "أنا أستمتع بالخبرات الجديدة".

اكتب توكيد الأسبوع على بطاقة بريدية واحتفظ به في حقيبة يدك أو في مفكرتك واستخدم الماسح الضوئي لإدخاله في الكمبيوتر واستخدمه كشاشة توقف screen saver. اقرأ هذا التوكيد كلما بدأت في الإحساس بالقلق. وفي نهاية الأسبوع، ستكون قد أقنعت نفسك بهذا التوكيد قبل أن تنتقل إلى التوكيد التالي.



١٠٣ لا تنكر عيوبك ونقاط ضعفك حتى بينك وبين نفسك

حتى إذا كان لديك ميل دائم لإحباط نفسك وإظهار مساوئك، فإنك ستحتاج إلى بعض المساعدة من أجل التعرف على هذا النوع من السلوك. إذا كان لديك نقطة ضعف تشعر بأنها تخرج عن سيطرتك أو عيب تخجل منه، فربما تدافع عن نفسك بدون وعي عن طريق "إنكار وجود" هذا العيب أو نقطة الضعف. على سبيل المثال، إذا كان وزنك زائداً بدرجة كبيرة، فإنك قد تقوم باستمرار بإصلاح أزرار البنطلون الجينز الضيق (هو ليس ضيقاً بالطبع ولكن وزنك زاد) بدلاً من أن تعترف بالحقيقة وتشتري بنطلوناً جديداً بمقاس أوسع. ومثال آخر هو أن تقول لنفسك إنك متعب جداً ولا تستطيع حضور الحفل بينما في الحقيقة أنت متوتر وخائف ممن سيحضرونه.

ناقش فكرة إنكار وجود العيوب مع صديق مخلص وانظر إن كنتما تستطيعان معاً التعرف على وجود هذا السلوك والأعذار التي تسوقها بحيث تنتبه إليها. في وقت ما، اتخذ إجراءات إيجابية لمساعدتك في التغلب على نقطة الضعف هذه.



١٠٤ عندما تشعر بالذنب، توقف للحظة

إذا جعلك انتقاد ما تشعر فوراً بالذنب، فتوقف قبل اتخاذ أي إجراء. فكر في الألم الذي يسببه الإحساس بالذنب على أنه شيء إيجابي. هذا الألم موجود لمساعدتك. إنه يبين لك أنك قد خالفت بعض قيمك ومبادئك (وأنت تعلم أن وجود القيم والمبادئ حيوي لتقدير الذات). إن التوقف للحظة سيعطيك الفرصة لكي تأخذ نفساً بطيئاً وعميقاً و "تفكر" قبل أن تتكلم. إن الأفعال التي تؤديها كاستجابة سريعة للإحساس بالذنب نادراً ما تكون مفيدة. إذا تركت نفسك للاستجابة السريعة للإحساس بالذنب، فقد تعتذر أكثر مما ينبغي أو تتخذ موقفاً دفاعياً بدون داع. بدلاً من ذلك، اشكر من انتقدك لاهتمامه بإبداء رأيه واعترف أن نقطة الضعف التي تحدث عنها موجودة فيك بالفعل. وفي بعض الأحوال (إذا كنت تتحدث مع شريكة حياتك أو مع زميل لك في العمل) قد يكون من الحكمة أيضاً أن تخبره بما تفعله حالياً لعلاج نقطة الضعف هذه أو لتعويض أي أضرار تتسبب فيها.



١٠٥ لا تبرز نقاط ضعفك للآخرين إذا لم تكن هناك ضرورة لذلك

كما تعرف بالفعل، يجلب الناس ذوو التقدير المنخفض للذات على أنفسهم الكثير من المتاعب دون داع. ربما أنك تفكر في عيوبك ونقاط ضعفك كثيراً لدرجة أنك تعتقد أنها واضحة لكل من تتعامل معه. وفي الواقع، فإن الغالبية العظمى من الناس مشغولون بأشياء أخرى ولا يلاحظون البقع الموجودة في وجهك أو كرشك المتدلي على خاصرتك أو أسلوبك الأخرق في التنقل بين المكاتب أو الصلعة التي تزين رأسك أو ساقيك النحيفتين. لذلك، لا تبرز هذه العيوب للآخرين دون داع، كأن تقول لمن تحادثه عبر الهاتف: "ستتعرف علي بسهولة، فأنا الشخص السمين ذو الصوت الأجش" أو "لقد وصلت في الموعد المحدد بالكاد، فأنا شخص كسول جداً ولا أستطيع أن أنهض من الفراش بسهولة كل صباح".



١٠٦ لا تعقد مقارنة في غير صالحك بينك وبين الآخرين

إن هذه من العادات السيئة المترسخة في الأشخاص الذين يعانون من تدني تقديرهم لذاتهم. ربما أنك حتى لا تعتبرها عادة سيئة. إنك في الواقع تريد أن تكون لطيفاً مع الناس وتجاملهم عن طريق إبراز نقاط القوة فيهم، ولكنك في نفس الوقت تحط من قدر نفسك. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

- ★ أتمنى لو أنني أستطيع أن أطبخ مثلك.
- ★ إن عروضي التقديمية لا يمكن أن تكون بهذا الإبداع أبداً.
- ★ إنك تبدو دائماً بمظهر رائع؛ أتمنى لو أن مظهري لا يبدو رديئاً بهذا القدر.
- ★ يا لها من تسديدة رائعة. لن أتمكن من تسديد الكرة بهذا الشكل حتى لو حاولت مليون مرة.

إذا أردت أن تجامل الآخرين، فقل مجاملتك مباشرة دون أن تضيف إليها مقارنة بنفسك. ستكون لذلك فائدة مزدوجة حيث إنه لن يؤثر سلباً في تقديرك لذاتك، كما أن الشخص الآخر سيتمكن من الاستمتاع بالمجاملة دون حرج. إنه لن يشعر بأنك تتلاعب به وتستدر عطفه عليك، كما أنه سيعفيك من أن يتفضل عليك بمجاملة لا معنى لها، كأن يقول لك ("حسناً، ولكنك تستطيع إعداد فنجان رائع من الشاي").



١٠٧ صنف نقاط ضعفك

هذا التدريب سيساعدك على تقبُّل عيوبك والقيود المفروضة على قوتك الشخصية. اكتب قائمة بنقاط ضعفك ثم استخدم ثلاثة أقلام ملونة لتلوين كل نوع من نقاط الضعف، كما يلي:

أ) نقاط الضعف التي لا تستطيع تغييرها

ب) نقاط الضعف التي يمكن تغييرها ولكنها لا تستحق المجهود الذي سيبذل من أجل تغييرها لأنك تستطيع التعايش معها

ج) نقاط الضعف التي تريد تغييرها

في المرة التالية التي تواجه فيها نقطة ضعف، أخرج القائمة من جيبك وتعرف على نوع نقطة الضعف قبل أن تتخذ أي إجراء حيالها أو تشعر بالسوء من جرائها.



١٠٨ ابحث عن الجوانب الإيجابية في نقاط ضعفك

بعض نقاط الضعف ليس لها جوانب إيجابية على الإطلاق، ولكن الغالبية العظمى منها لها بالفعل جوانب إيجابية. قد يفيدك أن تناقش هذا التدريب مع صديق إيجابي يقدرك ويعرفك حق المعرفة.

بالنسبة لكل نقطة ضعف، اكتب جملة تعترف فيها بهذه النقطة بإيجابية وتحدد كيفية التعويض عنها. على سبيل المثال:

- "أنا أقبل أنني لست محادثاً رائعاً، ولكن لأنني لا أتحدث كثيراً فإنني منصت جيد وفي الغالب أفهم ما قد يفوت على معظم الناس".
- "أنا أقبل أنني نزاع إلى السيطرة بعض الشيء، ولكنني شخص يعتمد عليه وأستطيع توجيه الناس بسرعة في المواقف الطارئة".



١٠٩ اتخذ قراراً إذا بدأت تتمنى لو كنت شخصاً مختلفاً

أكثر الطرق فعالية في التحكم في الأفكار السلبية هي أن تستخدم بدلاً منها عبارات إيجابية. هذا الأسلوب سيكون له فائدة مزدوجة إذا اتخذت قراراً في نفس الوقت. على سبيل المثال:

✘ "أتمنى لو كنت لائقاً بدنياً كما كنت في الماضي".

قل بدلاً منها:

✔ "سوف أصعد الدرج كل يوم في العمل بدلاً من استخدام المصعد".

✘ "أتمنى لو كنت أكثر شجاعة".

قل بدلاً منها:

✔ "سأقوم بمخاطرة بسيطة كل يوم وأدونها في مفكرتي".



١١٠ توقف عن المبالغة في أخطائك بإجراء فحص للوقائع

ربما لا تتمكن من منع المبالغات غير الضرورية من الخروج من فمك، ولكنك تستطيع استبدالها فوراً بعبارات أكثر دقة. في البداية، قد تحتاج إلى شخص ما لمساعدتك في التعرف على المبالغات التي تقولها، وبعد ذلك ستتمكن من التعرف عليها بسهولة. وإليك بعض الأمثلة:

بعد نسيان إرسال الخطاب بالبريد:

✗ "أنا أكثر إنسان ينسى على ظهر الأرض. لا أستطيع أن أتذكر أي شيء هذه الأيام".

قل بدلاً منها:

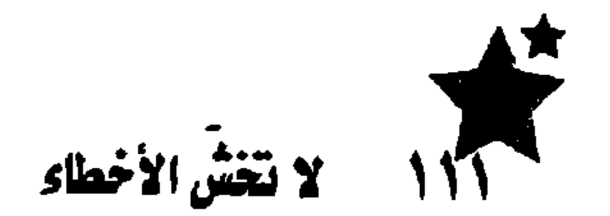
✓ "في الواقع، هذه أول مرة أنسى إرسال البريد هذا الأسبوع".

عندما يزيد وزنك:

✗ "انظر إلي، لقد أصبحت ضخماً للغاية".

قل بدلاً منها:

✓ "إن وزني يزيد بمقدار ٢ كيلوجرام عن الوزن الذي أريده، ولكنني سأتدرب للتخلص من هذه الزيادة بحلول نهاية العام".



١١١ لا تخشَ الأخطاء

"لا تخشَ الأخطاء. فلا يوجد خطأ مطلق، وإنما يعتمد الأمر على ما ستفعله في الخطوة التالية".

مايلز دافيز



١١٢ تعرف على الجانب الإيجابي في كل خطأ

ربما تعتقد أنه من المستحيل أن تعثر على عنصر إيجابي في كل خطأ، ولكن جرب ذلك قبل أن تصرف النظر عن هذا التلميح. إذا أجبت بـ "نعم" على أي من الأسئلة التالية، فهناك بالفعل جانب إيجابي في الخطأ الذي وقعت فيه:

- ★ هل تعلمت أي شيء من هذه التجربة؟
- ★ هل يمكن أن يمنعني هذا الخطأ من الوقوع في خطأ أكبر في وقت لاحق؟
- ★ هل أعرف المزيد عن قدراتي وحدودي بعد الوقوع في هذا الخطأ؟
- ★ هل يمكن أن يستفيد أي شخص آخر من هذا الخطأ؟



١١٣ تعرف على الأشياء التي تتفوق فيها على الآخرين

سيكون هذا تدريباً صعباً إذا كنت تعاني من انخفاض تقدير الذات، ولكنه دواء مفيد للغاية. لا تخف من أن تصبح مغروراً بعد أداء التدريب. فمن غير المحتمل أن يصبح الغرور من بين مشاكلك، أبداً!

تذكر أنه ليس من المهم مدى الفائدة أو المغزى من مهاراتك بالنسبة للعالم الخارجي، فأنت لا تسعى للحصول على جائزة نوبل. أنت ببساطة تحاول تحسين مستوى تقديرك لذاتك. إذا تمكنت من أداء هذا التدريب مع مجموعة من أصدقائك وزملائك، فإن فائدته ستكون أكبر لك ولهم. ستندهش من عدد المواهب الخفية التي يمتلكها الناس. من أمثلة المواهب والمهارات التي لا نقدرها حق قدرها:

- ★ ابتكار قصص للأطفال
- ★ العثور على صفقات رائعة
- ★ حل الكلمات المتقاطعة
- ★ زراعة نباتات معينة في المنزل
- ★ التعرف على فصائل معينة من الحيوانات



١١٤ لاحظ المعروف الذي تصنعه للآخرين

من الممكن أيضاً أن تبدأ في عد صنائع المعروف التي تؤديها للآخرين كل يوم. ربما أنك ستندهش من عدد هذه الصنائع التي تسديها للآخرين. إن الأشخاص الذين يعانون من تقدير منخفض للذات يبالغون في الغالب في إحساسهم بأنانيتهم. السبب في هذا أنهم يعرفون أنهم منهمكون دوماً في شئونهم الداخلية. عندما تشعر بإحساس أفضل تجاه نفسك، سيتوفر لديك المزيد من الطاقة لكي تعطي للآخرين، ولكن في الوقت الحالي على الأقل تعرف على الخير الذي تستطيع تقديمه للآخرين الآن.



١١٥ تعامل مع الخوف ونفّذ ما تريده على أية حال

تقريباً كل شيء له قيمة ينطوي على عنصر مخاطرة من نوع ما. استمع إلى الأشخاص الناجحين الذين يظهرون في المقابلات التليفزيونية، إنهم دائماً يكشفون مدى ما كانوا يشعرون به من الخوف عندما واجهوا التحديات التي تغلبوا عليها. الفرق الكبير بين هؤلاء الناس والآخرين الأقل نجاحاً هو أنهم قرروا أن يتعاملوا مع خوفهم بطريقة بناءة. قد يحاول هؤلاء الناجحون أن يتحكموا في خوفهم عن طريق أداء نوع من الاسترخاء (مثل نشاط ترفيهي أو تدريب رياضي) أو عن طريق إعادة توجيه ذهنهم إلى أفكار إيجابية. من الممكن أن تتعلم أن تقوم بنفس الشيء باستخدام أحد الأساليب العديدة التي نذكرها في هذا الكتاب، مثل التوكيدات والتصورات (انظر التلميحات ٩٦ و ١٠٢ و ٣٠٨). بعد ذلك، إذا أردت الحصول على مزيد من الأفكار حول التحكم في خوفك، يمكنك أن تقرأ كتاب سوزان جيفرز الرائع "اشعر بالخوف ولكن افعل الأمر على أية حال" Feel the Fear and Do it Anyway (مع الاعتذار لسوزان عن إعادة صياغة عنوان الكتاب في أعلى الصفحة الحالية!).



١١٦ اتخذ المزيد من المبادرات

على الأرجح أنك تكتم معظم أفكارك الجيدة حتى تتيح للآخرين الفرصة للتعبير عما لديهم من أفكار. ولا شك أيضاً أنك قد عضضت أناملك من الندم كثيراً عندما وجدت شخصاً آخر يعبر عن الفكرة اللامعة التي كانت في ذهنك ولم تفصح عنها.

في المرة التالية التي تسمع فيها نفسك تقول سراً: "قد يعتبرونني غبياً إذا قدمت هذا الاقتراح"، أو "من سيستمع إلي، إنني مجرد..." أو "على افتراض أن هذه الفكرة لن تنجح..."، توقف واستخدم عبارات أكثر إيجابية مثل: "من حقي أن يسمعوني حتى إذا كنت مخطئاً" أو "إن أفكاري تستحق فرصة للتعبير عنها".



١١٧ غير مظهرك بصفة دورية، مثل المشاهير

مثل المشاهير، أنت أيضاً تريد أن يلاحظك الناس ويعجبوا بك (قد يكون الاعتراف بهذا صعباً عليك، ولكن أليس هذا صحيحاً؟). لذلك، احذُ حذو المشاهير وقم بتغيير مظهرك بين الحين والآخر، ولكن بتعقل. إن هذا لا يعني أنك يجب أن تورط نفسك في شراء أدوات زينة احترافية باهظة الثمن أو أن تصبح ضحية للموضة، وإنما يمكنك مثلاً أن تغير من قصة شعرك، واللون الغالب على ثيابك، ونوعية الأحذية التي تلبسها، أو تشتري لنفسك رابطات عنق جذابة جديدة.



١١٨ فكر في الأشياء الكبيرة وأنت تنفذ الأشياء الصغيرة

"يجب أن تفكر في الأشياء الكبيرة وأنت تفعل الأشياء الصغيرة، وذلك حتى تسير الأشياء الصغيرة في الاتجاه الصحيح".

ألفين توفلر



١١٩ تخيل أن أمامك فقط ثلاثة أسابيع في هذه الحياة

فكِّر كيف ستقضي هذا الوقت. اسأل نفسك:

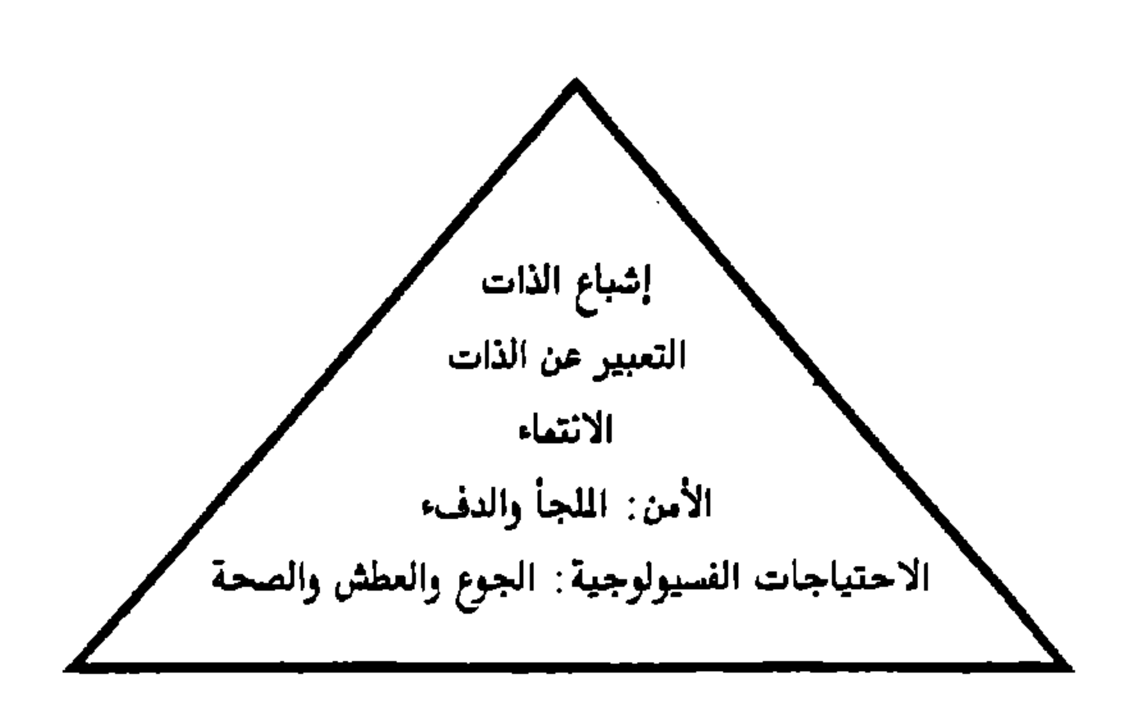
★ مع من ستقضي هذا الوقت؟
★ ما الأماكن التي سترغب في زيارتها؟
★ ما الذي ترغب في قوله ولم تقله من قبل؟
★ ما المهام التي ترغب في إتمامها؟

الآن، ضع إجابات هذه الأسئلة في ذهنك وأنت تكتب قائمة بأولوياتك للشهر التالي.



١٢٠ تأكد من أنك تعطي لاحتياجاتك القدر المناسب من الاهتمام

إن هرم الاحتياجات الذي ابتكره العالم النفساني الشهير أبراهام ماسلو (انظر الشكل التالي) يمكن أن يساعدك في إعطاء احتياجاتك القدر المناسب من الاهتمام. يقول ماسلو إن احتياجاتنا الإنسانية تتدرج على مقياس مكون من خمس درجات. في المرتبة الأولى تأتي احتياجات البقاء الأساسية، وفي المرتبة الأخيرة تأتي احتياجات "الرفاهية". ولكي تشعر بإحساس جيد حيال نفسك وتعمل بأفضل صورة ممكنة، ستحتاج إلى أن تتعامل مع احتياجاتك بالترتيب الصحيح، من أسفل إلى أعلى. ستجعل حياتك شاقة جداً على نفسك إذا حاولت أن تلبي احتياجات "القمة" بينما لم تحقق المتطلبات الدنيا أولاً. جرب هذا بأن تمتنع عن تناول وجبتين متتاليتين ثم تحاول التركيز في قراءة كتاب أو الاستماع إلى القطعة الموسيقية المفضلة لديك!





١٢١ ابدأ كل يوم بإطعام عقلك بغذاء إيجابي

إن عقلك الباطن يكون انطباعياً للغاية في لحظات استيقاظك. لذلك، فإن الأفكار والخبرات التي تعطيها له في الساعة الأولى من اليوم يمكن أن تكون الأساس الذي ينبني عليه مزاجك العام لهذا اليوم. فإذا بدأت اليوم بالقلق أو الجدال أو الاستماع إلى أخبار محبطة أو الشكوى من الطقس، فإنك ستحكم على نفسك بيوم أقل متعةً مما تحتاج أو تستحق. لذلك، ابدأ يومك بعمل شيء تستمتع به مثل الاستماع إلى الموسيقى أو أخذ حمام دافئ أو اللعب مع الأطفال أو قراءة فصل في كتاب جيد.

وإذا كنت تمر بظروف صعبة أنت أو عائلتك، فاضبط منبهك ٢٠ دقيقة مبكراً عن المعتاد واقضِ هذا الوقت في هدوء بمفردك، ومرة أخرى افعل شيئاً تستمتع به.



١٢٢ اطّلع على أحدث الاتجاهات والحقائق

وهذا يعني أنك يجب أن تكون مستعداً للخوض في المزيد من النقاشات الاجتماعية. احتفظ بمفكرة بقرب الراديو أو التليفزيون لكي تكتب فيها الحقائق المثيرة أو الإحصائيات غير المتوقعة التي تسمعها أو تشاهدها. أعد قراءة ما كتبته كل عدة أيام حتى تضمن أنك تتذكره بشكل جيد. سيزداد تقديرك لذاتك بالتأكيد عندما ترى أوجه الناس يملؤها الاهتمام وهم يستمعون إليك.



١٢٣ قيّم نجاحاتك البسيطة

أن تضحك دوماً وأن تفوز باحترام الأذكياء وحب الأطفال،
أن تكسب تقدير النقاد الأمناء
وتتحمل خيانة الأصدقاء المزيفين؛
أن تتمكن من تذوق الجمال؛
أن تعثر على أفضل ما في الآخرين؛
أن تترك العالم وهو أفضل قليلاً؛
ولو بإنجاب طفل صحيح
أو بزراعة رقعة صغيرة من الأرض
أو بعلاج مشكلة بسيطة؛
أن تعرف أن هناك ولو حتى شخص واحد
عاش حياته بشكل أفضل
بسبب وجودك فيها.
هذا هو النجاح.

رالف والدو إمرسون



١٢٤ احسب خسارتك عندما تضيِّع وقتك اليوم

من السهل أن تقول لنفسك: "يمكنني أن أفعل ذلك غداً" كعذر لعدم القيام بما تحب أو تحتاج إلى القيام به اليوم. واجه نفسك بحقيقة أن "غداً" الذي تتوقعه قد لا يأتي أبداً. قد لا تُتاح لك الفرصة أبداً لعمل ما أجلته اليوم.



١٢٥ أنصت إلى بديهتك، ولكن تحقق منها أيضاً

تذكر أن "إحساسك الداخلي" قد لا يكون بالضرورة تعبيراً عن بديهتك الجيدة. البديهة هي حكمة محفوظة في أعماق عقلنا ويتم الوصول إليها بواسطة الفص الأيمن من المخ بدون أن يتم تحليل حقائق وأرقام الموقف (بواسطة الفص الأيسر من المخ). إن الفص الأيمن من المخ لديه القدرة على مسح وتجميع (بدون وعي) نطاق واسع من المعلومات المختلفة والذكريات والمشاعر ويتوصل في كثير من الأحيان إلى ما يوفق بينها. هذا هو الوقت الذي نشعر فيه "بمعرفة عميقة" داخلنا. يبدو الأمر غريباً بالنسبة لنا لأننا لم نقم بأي عملية تفكير واعية في الموضوع. وعندما يعمل الأمر بصورة جيدة، فإنه يمكن أن يوصلنا إلى أفكار رائعة وحكمة قد لا نتوصل إليها أبداً باستخدام عقلنا الواعي.

ورغم هذا، من المهم أن تدرك أنه إذا كان ماضيك مليئاً بالصدمات والخوف، فسيكون هناك قدر كبير من البيانات السلبية محفوظة في عقلك. وهذا سيلوّن استجاباتك "البديهية". وبالتالي، ربما تشعر بالكثير من التحذيرات الداخلية غير الصحيحة من الناس ومن الفرص المتاحة أمامك. لذا يجب أن تنتبه بشكل خاص إلى التحقق من استجابتك البديهية قبل أن تتخذ أي إجراءات بناءً عليها.

وهناك طريقة سريعة لعمل هذا، وهي أن تسأل نفسك إن كان الموقف الحالي يثير فيك "مشاعر" مألوفة بالنسبة لك. إذا كانت الإجابة بنعم، يجب أن تفكر في الأشخاص والأحداث التي أعطتك إحساساً مشابهاً واستخدم القوة التحليلية للفص الأيسر من المخ لكي تقارن الموقف الماضي بالموقف الحالي. إذا كان الموقفان مختلفين تماماً، فربما ترغب في تجاهل إحساسك البديهي الذي يثير مخاوفك وتنتهز فرصة اليوم.



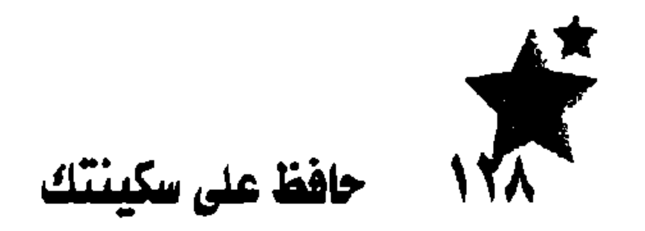
١٢٦ طوّر قدراتك البديهية

يمكنك أن تفعل هذا عن طريق قراءة الكتب ومشاهدة الأفلام التي تعد بمثابة تدريباً على إيجاد الصلات بين الظواهر المختلفة (على سبيل المثال، أفلام الإثارة أو الجرائم الغامضة أو السير الذاتية التي تعرض الأشخاص من وجهة نظر نفسية أو اجتماعية). من الممكن أيضاً أن تسجل نفسك في دورة دراسية تساعدك على عمل هذا (ربما تختار دورة تُلقي الضوء على الأعمال الفنية أو الأفلام أو الأحداث في سياقها التاريخي أو الثقافي أو السياسي).



١٢٧ حلل حدسك

فكّر في مناسبة اتبعت فيها حدسك وحققت نجاحاً كبيراً (مثلاً، عندما اخترت صديقاً جديداً من وسط عدد كبير من الغرباء، أو عندما اخترت مكاناً غير مألوف للإجازة، أو عندما ابتكرت فكرة جديدة لمشروع تجاري). بعد ذلك، فكر في مناسبة أخرى اتبعت فيها حدسك ولم تحقق ما كنت تأمله. قارن بين المناسبتين باستخدام الجانب التحليلي من عقلك ولاحظ نوع المعلومات التي قد يكون الفص الأيمن من مخك قد جمعها لكي يتوصل إلى كلا الحدسين. هل كان الفص الأيمن من المخ يستخدم خبرات محملة بالمشاعر مررت بها في الماضي؟ هل كان متأثراً بالإعلانات التي ترسخت في عقلك الباطن؟ هل جمع دلائل شتى من نطاق واسع من الخبرات؟



١٢٨ حافظ على سكينتك

اللهم ألهمني الشجاعة لكي أغير الأشياء
التي أستطيع تغييرها،
والسكينة لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها،
والحكمه اللازمة لمعرفة الفرق بينهما.

مجهول



١٢٩ لا تتكبر عن إصلاح فوضى الآخرين

إن كون بعض الناس ممن حولك يتسببون في المشكلات ويتصرفون برعونة لا يعني أن تحرم نفسك تلقائياً من خيار التدخل لإصلاح الموقف. إذا كان من صالحك أن يتم حل المشكلة، فإنك لست مضطراً إلى انتظار أن يأتي المتسبب في المشكلة ويصلحها. من الواضح أنك لا يجب أن تتدخل وتعالج فوضى الآخرين طوال الوقت لأنهم يمكن أن يستغلوك، ولكن من وقت لآخر سيكون من صالحك أن تتدخل لعلاج المشكلة بسرعة.



١٣٠ أتح لنزعة الكمال فيك مخرجاً إيجابياً

الاحتمال الأغلب أنك تجد نفسك مدفوعاً لأداء معظم الأشياء على أكمل وجه؛ معظم الأشخاص الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات لديهم نفس الدافع. وهذا يمكن أن يكون أحد أسباب تدني تقديرهم لذاتهم. فلأن الكمال ليس ممكناً، فإنك ستجد نفسك دائماً في حالة إحباط. عندما تنمو ثقتك بنفسك إلى مستوى معقول، فإن مشكلة السعي للكمال هذه ستنقضي من تلقاء ذاتها لأن الأشخاص الواثقين بأنفسهم لا يخافون من الوقوع في الأخطاء ولا يحتاجون إلى إرضاء العالم بأسره. وحتى تصل إلى هذه المرحلة من الثقة، يمكنك أن تقلل الضغط الواقع عليك بأن تتيح لنزعة الكمال متنفساً بأن تطبقها على أشياء معينة لها قيمة عالية بالنسبة لك. سيتيح لك هذا قبول المقاييس العادية في الكثير من الأشياء الأخرى. على سبيل المثال، ربما تختار تطبيق أعلى المعايير في مجال معين من عملك الذي يلاحظه مديرك أكثر، ومجال واحد في حياتك الشخصية الذي يتضمن العناية بأولادك. يمكنك أن تخصص أي وقت إضافي تحتاج إليه في هذا الجانب من عملك، وتبذل أي قدر تحبه من الطاقة العاطفية على هذا الجانب من حياتك الشخصية.



١٢١ تحمّل المسئولية طواعية وعن طيب نفس

"المسئولية هي ثمن العظمة".

وينستون تشرشل



١٣٢ راقب تركيزك وأنصت إليه

إن تشتت انتباهك وتركيزك إشارة يجب الإنصات إليها. قد تكون هذه الإشارة دلالة على أنك قد مللت وتحتاج إلى بعض التغيير والتنوع لإعادة إثارة حماسك مرة أخرى. وقد تكون دلالة على أن معينك قد نضب وأنك بحاجة إلى مساعدة. ولكن في الغالب ستكون مجرد إشارة إلى أنك بحاجة إلى قسط من الراحة.

في المرة التالية التي يهيم فيها انتباهك، قاوم رغبتك في لوم نفسك على ذلك. لا تجبر نفسك على الاستمرار فيما تفعله. خذ قسطاً من الراحة. إن مجرد بضع دقائق يمكن أن تكون أكثر من كافية، خاصةً إذا استفدت من تلك الدقائق بشكل جيد (على سبيل المثال، بإجراء عملية استرخاء أو تأمل سريعة).



١٣٣ اصنع قائمة بالمهام التي يجب تنفيذها كل يوم وراقب النتائج

احتفظ بقائمة المهام التي كنت ترغب في تنفيذها كل يوم لمدة شهر أو شهرين وانظر إن كنت تنجح في تحقيق الأهداف اليومية التي تحددها لنفسك. إذا لم تحقق معدل نجاح ١٠٠٪ فإنك تضع أهدافاً أعلى مما تستطيع تحقيقه، ولا عجب في أنك لا تشعر بالرضا عن نفسك. حاول أن تجعل أهدافك أكثر واقعية.



١٢٤ اترك نفسك بدون تنظيم بعض الوقت

رغم أن التنظيم الشخصي الجيد ضروري بصفة عامة للاستفادة إلى أقصى حد من قدراتنا، يجب علينا في بعض الأحيان أن نسمح لأنفسنا بأخذ قسط من الراحة. لن يوفر علينا هذا بعض المجهود البدني فقط، وإنما سيجعلنا نتخلى عن الروتين المعتاد ويتيح لنا الإحساس بمشاعر لم نكن نعلم أنها موجودة لدينا. إضافة إلى هذا، من الحقائق المعروفة أن الإبداع يتطلب في بعض الأحيان قدراً من الفوضى التي يمكن فيها تفريخ الأفكار الجديدة.



١٣٥ اتخاذ القرارات الجيدة يتطلب بعض الممارسة

"إن اتخاذ القرارات بثقة هدف يمكن تحقيقه ويحتاج ببساطة إلى التدريب والممارسة. لا يوجد سحر في عملية اتخاذ القرارات الجيدة".

روجر داوسون



١٣٦ انتظر حتى تهدأ قبل اتخاذ أي قرار

تذكر أن أفضل القرارات نادراً ما يتم اتخاذها عندما يكون جسمنا ممتلئاً حتى قمته بالأدرينالين. إن حالة الإثارة الزائدة تحتاج إلى نفس القدر من الانتباه مثل حالة القلق. اعمل على تهدئة عقلك وبدنك أولاً قبل اتخاذ أي قرارات.



١٣٧ تعلم استراتيجية لاتخاذ القرارات

إليك استراتيجية يمكنك التدرب عليها فوراً. ستحتاج إلى عدة أوراق وقلم رصاص وممحاة. إذا أمكن، ففكر في قرار حقيقي تسعى إلى اتخاذه حالياً. وكبديل لذلك، يمكنك أن تتخيل موقفاً تخشى أن تتعرض له في المستقبل وتضطر فيه إلى اتخاذ قرار صعب. استعرض كافة الاعتبارات المتعلقة بهذا القرار، مثل المال والصحة وتقدير الذات والاعتبارات الوظيفية وإرضاء نفسك وإرضاء الآخرين. قسم إحدى الورقات إلى أربعة أعمدة. في العمود الأول، اكتب هذه الاعتبارات مع استبعاد الأقل أهمية منها. وفي العمود الثاني، اكتب درجة لكل عامل (مثلاً، بمقياس يتراوح بين ١ و ٥) تبعاً لأهمية هذا العامل بالنسبة لاحتياجاتك. بعد ذلك، اكتب درجة لكل عامل تبعاً لأهميته بالنسبة لشعورك بالرضا عن نفسك (الآن قلبك، وليس عقلك، هو الحكم). وفي العمود الرابع، اكتب درجة لكل عامل تبعاً لأهميته بالنسبة لأهدافك بعيدة المدى. الآن، كرر كل ما سبق مع بقية الخيارات المتاحة لديك. قارن وتأمل في مجموع الدرجات ثم اتخذ القرار. الآن احتفل باتخاذك القرار السليم!



١٢٨ استعد ذاتك الحقيقية التي نسيتها

جرب هذا التدريب البسيط. لقد ساعد هذا التدريب العديد من الناس في العثور على أجزاء من ذاتهم كانوا قد نسوا أنها موجودة أو لم يدركوا أنها لديهم أبداً.

خذ قطعة كبيرة من الورق واكتب اسمك في وسطها. بعشوائية، اكتب أي كلمات ترد على خاطرك عندما تفكر في ذاتك، مثلاً حسن الانتباه، أو خجول، أو محب للحفلات، أو رقيق، أو ذو صوت عالٍ، وهكذا. ولكي تستفيد من الجانب الإبداعي في عقلك، من المهم ألا تفرض أي قيود أو رقابة على الكلمات التي ترد على ذهنك، حتى إذا بدت سخيفة أو متناقضة. إذا سمحت لنفسك بالاقتران الحر، فإنك ستستفز قدراتك الإبداعية تلقائياً وتأتي بمعلومات منطقية كان الجزء التحليلي من مخك قد نسيها أو لم يلحظها (ستتمكن من حذف الكلمات غير ذات الصلة فيما بعد). اترك الورقة حولك لعدة أيام، مع إضافة الكلمات التي تلاحظها في نفسك وأنت تتصرف في المواقف المختلفة. أيضاً، خذ بعض الوقت لتتأمل المشاهد المهمة في حياتك الماضية وتضيف الكلمات التي ترد على خاطرك إلى الورقة أيضاً.



١٣٩ تذكر خطاياك حتى لا تقع فيها مرة أخرى

الصالحون هم أناس وقعوا في أخطاء وتعلموا كيف يتوبون عنها ويستمرون في حياتهم.

روبرت لويس ستيفنسن



١٤٠ انظر لنفسك كفريق

بعد إتمام التدريب في التلميح ١٣٨، اختر من ٦ إلى ٨ عناوين رئيسية لتنظيم السمات المختلفة (مثلاً، منظم، أو مبدع، أو مهتم، أو مجتهد، إلى آخره). تخيل أن "فريقك" ينوي القيام بمشروع جديد (ربما العثور على وظيفة جديدة أو سكن جديد لك). أعطِ كل سمة من السمات السابقة وصفاً مختصراً يبين الدور الذي يمكن أن تلعبه في مساعدتك لتحقيق الهدف الجديد.



١٤١ اكتب إعلاناً عن فريقك الداخلي

تخيل أنه قد أوكلت إليك مهمة بيع نقاط القوة الشخصية لفريقك الداخلي إلى إحدى المنظمات، مثل شركة صغيرة أو مؤسسة خيرية. اكتب فقرة قصيرة تلخص قدرات ونقاط قوة فريقك الداخلي.



١٤٢ تصور أفراد فريقك الداخلي وهم يعملون بنجاح معاً

هذا التدريب الممتع يتطلب منك أن تكون أكثر إبداعاً عما سبق. في خيالك، أعطِ السمات المختلفة من شخصيتك أسماء وألقاباً (مثلاً، براين الزعيم، ونيلسون المقاتل، وأركي الفنان، إلى آخره). أعطِ كل واحد منهم مهمة يؤديها وشاهدهم في خيالك وهم يؤدون المهمة بنجاح. يمكنك أن تستخدم هذا التدريب في أي وقت تشعر فيه أنك مضغوط ولا تستطيع التفكير في طريقة لحل مشكلة ما.



١٤٣ استخدم القرارات السيئة التي اتخذتها في الماضي لمساعدتك الآن

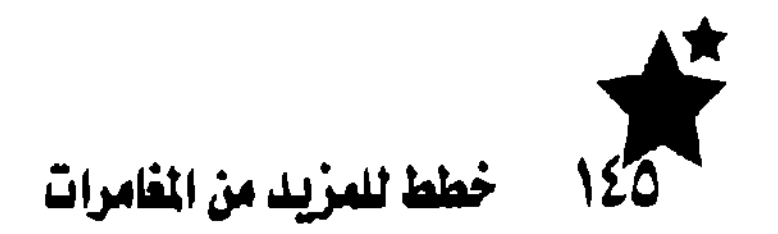
إذا كنت تجد بعض الصعوبة في اتخاذ قرار ما، ففكر في بعض القرارات الماضية التي تمنيت لو أنك اتخذت فيها موقفاً مختلفاً. اكتب الحكمة التي خرجت بها من هذه الخبرات وطبقها على القرار الذي تتخذه حالياً.



١٤٤ راجع قيّمك بصورة دورية

إن قيمنا تتعرض لعملية تعديل دائم بدون حتى أن نلاحظ ذلك. فنحن جميعاً معرضون لوسائل الإعلام التي لها تأثير قوي على عقلنا الباطن. ربما أنك تستمتع بمشاهدة المسلسلات التليفزيونية الطويلة أو أفلام العنف، ولكن هل ترغب في أن ترشد هذه المسلسلات أو الأفلام عقلك الباطن عند اتخاذ القرارات التي تعتمد عليها حياتك؟ ربما أنك أيضاً تشاهد إعلانات التليفزيون أو تتصفح إعلانات المجلات، ولكن هل تريد أن تترك لعباقرة التسويق التجاريين الفرصة لإدارة حياتك؟

إن أفضل طريقة لكي تتحكم في تأثير هؤلاء على حياتك هي أن تذكر نفسك من وقت إلى آخر بالقيمة الجوهرية التي تريدها أن ترشدك في حياتك، ثم تتحقق من توافق سلوكياتك مع هذه القيم. عوّد نفسك على إجراء هذه المراجعة في أوقات معينة (مثلاً، عند العودة من العمل في نهاية الأسبوع، أو عندما تكون جالساً في غرفة الساونا في الصالة الرياضية).



١٤٥ خطط للمزيد من المغامرات

"المغامرات هي بهجة الحياة".

جي كي تشسترتون



١٤٦ لا تتظاهر بخلاف حقيقتك

حاول أن تجعل صورتك الخارجية متوافقة مع ذاتك الداخلية. بالطبع، يجب أن تكون انتقائياً في ذلك. فالسمات الداخلية التي سترغب في إظهارها للناس هي أفضل وليس أسوأ ما فيك. على سبيل المثال، إذا كنت شخصاً مبدعاً، فتأكد من أن مظهرك الخارجي يبين هذه السمة بأن تختار ملابسك بحسب ما يناسبك أنت وليس بحسب الموضة الشائعة هذه الأيام. كذلك، إذا كنت شخصاً منظماً وعلى درجة عالية من التأهيل والكفاءة، ففكر مرتين قبل أن تختار من الملابس ما يبين أنك مهمل أو غير مهتم، حتى إذا كانت هذه سمة من حولك. تحلَّ بالشجاعة اللازمة لإظهار نقاط قوتك للعالم الخارجي.

١٤٧ اعتنِ بنفسك دائماً

إن غسيل الوجه والشعر بماء منعش وارتداء ملابس نظيفة ومريحة يجعلنا نحس بشعور جيد حيال أنفسنا. تأكد من أنك تهتم بنفسك دوماً لكي تسعد نفسك وتسعد الآخرين من حولك. حتى إذا كنت تقضي عطلة نهاية الأسبوع بمفردك ولا تنوي الذهاب إلى مكان معين، فلا تهمل في نفسك ولا تجعل معايير اهتمامك بها تنخفض.



١٤٨ وسّع مداركك

شاهد واقرأ واستمع إلى الأشياء التي ستوسع من أفقك ونظرتك إلى العالم. على سبيل المثال، انضم إلى مجموعة متخصصة في كتاب معين وسوف تجد أن هناك طرقاً عديدة أخرى لقراءة نفس الكتاب، أو اشترِ مجلة لا تقرؤها في الأحوال العادية، أو شاهد الأخبار على قناة تليفزيونية غير تلك التي اعتدت عليها.

سوف تحس بشعور أفضل كثيراً حيال نفسك إذا وسعت أفقك وتخلصت من بعض تحيزك وهواك.



١٤٩ افرض على نفسك مخاطرة واحدة في نفس الوقت

هذه هي الطريقة المناسبة لبناء شجاعتك وثقتك بنفسك. جرب مع المخاطرات الصغيرة أولاً والتي لا تثير الكثير من قلقك (على سبيل المثال، غيِّر من تسريحة شعرك، واشترك في دورة تدريبية لتعلم هواية متقدمة، وغير وظيفتك أو انضم إلى نادٍ جديد).



١٥٠ كافئ نفسك على كل مخاطرة تنجح فيها مهما كانت صغيرة

هذه مسألة مهمة خاصةً إذا لم يكن هناك شخص آخر في حياتك سيلاحظ إنجازك. ربما تشعر أن ما حققته لا يستحق المكافأة لأن كل من حولك يستطيع تحقيقه بسهولة. ورغم هذا، فإن المكافآت لها تأثير نفسي هائل. إنها تعزز تقديرك لذاتك الذي اكتسبته نتيجة للقيام بمخاطرة ما. فكر في الأمر بهذه الطريقة: أنت تكسب المزيد من تقدير الذات لأنك تعطي لنفسك بعض المتع الإضافية!



١٥١ أعطِ الفص الأيسر من مخك فترات راحة منتظمة

تدرب بكثرة على إيقاف تشغيل الفص الأيسر من مخك (وهو الجانب المسئول عن الاستنتاج واللغة والتواصل وقدرات التعلم ومهارات الحساب والتنظيم والمنطق)، وأتح الفرصة للفص الأيمن من المخ أن يتولى السيطرة (وهو الجانب المسئول عن الإبداع والعاطفة). يمكنك تحقيق هذا الهدف عن طريق التأمل، أو الاستماع إلى الموسيقى العاطفية والأصوات الطبيعية الإيقاعية مثل خرير الماء، أو الرسم بطريقة نصف واعية، أو أخذ حمام دافئ بالروائح على ضوء الشموع.



١٥٢ استعد للغد

لا يمكنك أن تعرف على وجه اليقين أبداً ما سيجلبه لك الغد. فالحياة مليئة بالمفاجآت التي لا يمكنك توقعها أبداً. ولكن بصفة عامة، ستجد أن الكثير من الأيام تأتي بأحداث متوقعة. وعندما تفكر في الغد، فكر فيما يمكن أن تفعله بصورة مختلفة بحيث يكون الغد يوماً أكثر إشباعاً بالنسبة لك.



١٥٣ انظر إلى الحياة على أنها فيلم سينمائي

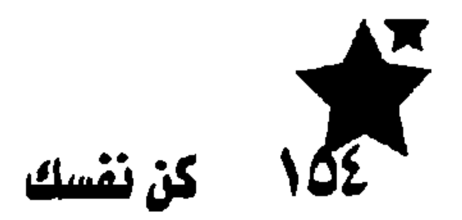
تخيل أنه تم تكليف شركة إنتاج سينمائي بصنع فيلم عنك. لقد تم تخصيص ميزانية غير محدودة لهذا الفيلم وأعطوا حرية كاملة فيما يتعلق بتحديد طبيعة الفيلم والمخرج والممثلين. وهم على وشك الاتصال بك لكي يطلبوا منك النصيحة في كيفية إنتاج الفيلم. لذلك، لاحظ إجاباتك العفوية على الأسئلة التالية:

★ ما نوع الفيلم الذي ترى أنه يعكس نمط حياتك بشكل عام (فيلم وثائقي أو فيلم مغامرات أو فيلم درامي أو موسيقي أو كوميدي أو كرتون)؟

★ من الممثلون المشهورون الذين ستختارهم لتمثيل الفيلم؟

★ ما العنوانان الرئيسي والفرعي اللذان تقترحهما للفيلم؟

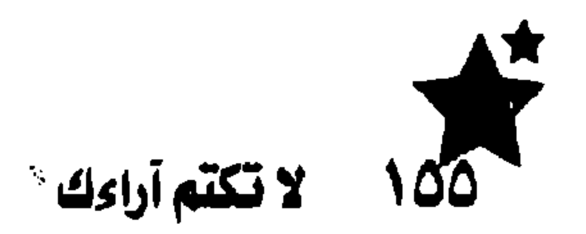
اكتب جملتين لتلخيص المضمون الأساسي للفيلم، واللتين يمكن أن تُستخدما لتسويقه. بعد ذلك، اسأل نفسك (وهذا سؤال مهم للغاية) إن كان هذا الفيلم سيصبح من الأفلام التي تستمتع بمشاهدتها.



١٥٤ كن نفسك

"في هذا العالم الذي يبذل قصارى جهده ليل نهار لكي يفقدك هويتك، فإن التصميم على ألا تكون أي شخص آخر بخلاف ذاتك يعني أن تحارب أشرس المعارك التي يستطيع أي بشر أن يخوضها، ويعني ألا تتوقف عن القتال أبداً".

إي إي كمنجز



١٥٥ لا تكتم آراءك

عندما يكون تقديرك لذاتك مرتفعاً، ستجد أنك قد أصبحت أكثر صراحة تلقائياً. أما عندما يكون تقديرك لذاتك منخفضاً، فإنك ستجد نفسك تمتنع عن الإدلاء برأيك. إذا حدث هذا، فعنف نفسك في كل مناسبة تحجم فيها عن أن تقول ما تعتقده. أليس الأمر محبطاً للغاية أن ترى الناس يقولون نفس الأفكار الذكية البراقة التي كانت تجول في خاطرك قبل أن يفتحوا فمهم ولكنك خفت من أن تبوح بها؟

إن الإحجام عن إبداء رأيك قدْ يحميك من "نظرات الاستغراب" والمجادلات التي يمكن أن تنجم عن ذلك، ولكنه سيحرمك أيضاً من المديح والتقدير الذي تستحقه لقاء هذه الآراء. عندما تجد نفسك تشعر بالخوف من إبداء الرأي، ذكر نفسك بأنك تحتاج إلى المديح والتقدير وبأنك تستطيع بسهولة أن تتعامل مع النظرات الناقدة. تذكر أيضاً أن التعبير عن أفكارك وتلقي التقييم عنها من الآخرين هو من الطرق المهمة لزيادة إمكانياتك وقدراتك. وحتى إذا كان الرأي خطأ أو يفتقر إلى الدقة في المعلومات، فمن الأفضل لك دائماً أن تعبر عنه وتعرف أنه خطأ من أن تحتفظ به حبيساً داخل نفسك.



١٥٦ هدئ نفسك قبل أن تبدأ في الحديث

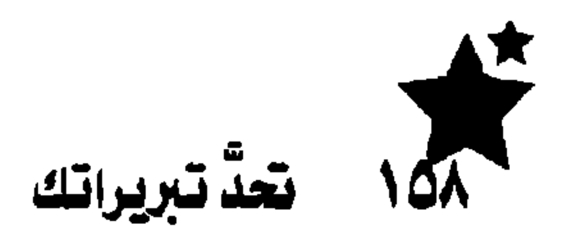
في بعض الأحيان، قد تجد أن الكلمات التي تخرج من فمك ليست هي الكلمات التي قصدت أن تقولها. مشاعرك وأحاسيسك لها دور كبير في هذا الأمر. ومن بين الطرق التي يمكن أن تتبعها لكي تتأكد من عدم حدوث هذا، أن تهدئ أعصابك وتقلل من إحباطك وتوترك قبل أن تفتح فمك. وإذا كنت تمارس تدريبات الاسترخاء بصورة منتظمة، يمكنك أن تقوم بهذا بسرعة وسهولة. وبمجرد أن تبدأ في أخذ أنفاس عميقة وتردد في ذهنك العبارات التوكيدية المهدئة، سيصبح التحكم في مشاعرك أسهل.



١٥٧ دوّن أفكارك على الورق قبل أن تتحدث في الموضوعات المهمة

إن تدوين الأفكار على الورق قبل الكلام من أقدم الحيل التي يتبعها المتحدثون الناجحون. استخدم هذه الحيلة قبل أن تقدم شكوى أو طلب شيء تخشى أن يواجه بالرفض أو عندما تريد أن تعطي المستمعين انطباعاً قوياً عن ذاتك. لا تخجل من تدوين أفكارك على الورق قبل أن تتكلم، فحتى أروع الخطباء والسياسيين المفوهين يفعلون ذلك. إن التعليقات الذكية وأسطر الشعر والمقتطفات الرنانة التي تسمعها من هؤلاء الخطباء قد تمت كتابتها على الورق وتعديلها مرة وراء أخرى قبل إلقائها. تذكر أنه كلما قل عدد الكلمات زاد تأثير ما تقوله.

إضافة إلى هذا، ضع في اعتبارك أنه كلما كان ما تقوله سهلاً على أذن المستمع، كان موضع ترحيب أكبر منه. وأسهل طريقة لتدوين أفكارك هي أن تكتبها على الكمبيوتر لأنه يتيح لك تعديل ما تكتبه ومسحه وإعادة كتابته بسهولة كبيرة. ولكن إذا لم يكن لديك كمبيوتر، يمكنك أن تستخدم القلم والورق التقليدي. تأكد من وجود ورقة وقلم جاهزين في جيبك أو حقيبتك على الدوام. بهذا الشكل، يمكنك دوماً أن تستأذن من الحاضرين لعدة دقائق ثم تكتب ما تريد قوله وتقوم بتعديله أولاً ثم تعود إلى الحضور لتقول ما تريده.



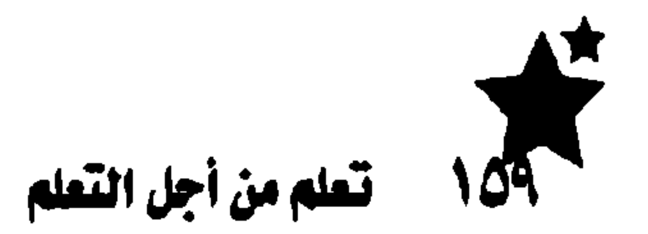
١٥٨ تحدَّ تبريراتك

كم مرة وجدت نفسك تسوق مبرراً منطقياً لعدم فعل شيء كان من الواجب عليك فعله؟ على سبيل المثال:

★ عندما تصل متأخراً على موعد مهم، فإنك تبرر هذا لنفسك بأنه لم يكن لديك ما يكفي من الوقت، رغم أنك تعلم أنك لو كنت قد غادرت بيتك مبكراً قليلاً، أو لو كنت قد أحسنت تنظيم أمورك، لكنت قد تمكنت من الحضور في الموعد المحدد بسهولة.

★ عندما تخرج عن الحمية الغذائية التي تتبعها بالتهام قطعة كبيرة من الشيكولاتة، فإنك تبرر هذا لنفسك بأنك كنت على وشك الموت جوعاً وكنت تحتاج إلى الطعام فوراً، رغم أنك تعرف أنك في حقيقة الأمر لم تتمكن من مقاومة إغراء الشيكولاتة.

اكتب قائمة قصيرة بالتبريرات المنطقية التي تستخدمها في العادة واقرأها بصوت مرتفع. بعد ذلك، سيكون من السهل عليك أن تتعرف على هذه التبريرات عندما تحاول استخدامها في المرة التالية وتمنع نفسك من استخدامها.



١٥٩ تعلم من أجل التعلم

إن الإحساس بالإنجاز الذي نشعر به عندما نتعلم شيئاً جديداً يدعم تقديرنا لذاتنا بدرجة كبيرة. لا تحرم نفسك من هذه الفرصة وتعلم شيئاً جديداً حتى إذا لم يكن هناك سبب يدفعك إلى ذلك. بالنسبة لصحتك النفسية، فإن تعلم شيء جديد من أجل التعلم في حد ذاته يعد أمراً جيداً. لذلك، امنح نفسك تصريحاً بالانضمام إلى دورات تعليم الكبار التي كنت تحرم نفسك منها. لا يهم إذا بدا هذا التعلم "غريباً" أو "رفاهية زائدة" بالنسبة للآخرين؛ فهو سيكون مفيداً بالنسبة لك.



١٦٠ جدّد القرارات التي اتخذتها للعام الجديد ثلاث مرات خلال العام

هذه هي الطريقة الوحيدة التي تضمن أن تلتزم بتنفيذ هذه القرارات. إن إحساسك بأنك لا تستطيع أن تلزم نفسك بالقرارات التي اتخذتها يمكن أن يضر بشدة بتقديرك لذاتك. وتجديد هذه القرارات بصورة منتظمة يعطيك الفرصة لمراقبة مدى التزامك بها ومكافأة نفسك على هذا الالتزام. إذا وجدت أنك لم تحقق النتيجة المرجوة، فربما أنك قد حددت أهدافاً أعلى مما ينبغي وعليك أن تقوم بتعديل أهدافك لتصبح أكثر قابلية للتحقيق. أغلق أذنيك أمام أي مناقشة لهذا الأمر. إن قولك لنفسك إن قراراتك الأصلية يمكن تحقيقها "لو أنك حاولت بجد أكبر" لن يفيدك في شيء. إن تقديرك لذاتك يحتاج إلى نجاحات منتظمة حتى وإن كانت صغيرة.

اختر تاريخين آخرين مهمين بالنسبة لك وعلى مسافة معقولة من بعضهما البعض، مثل يوم ميلادك ويوم زواجك أو بداية إجازتك الصيفية. ضع علامة في مفكرتك أمام هذين التاريخين على أنهما "أيام مراجعة القرارات".



١٦١ أحط نفسك بما يحفزك

"لكي تتمكن من تغيير نفسك، عليك أولاً بتغيير البيئة المحيطة بك. إن الشخص ذا التحفيز العالي يعيش ويعمل في بيئة محفزة، بينما الشخص الممل يعيش ويعمل في بيئة مملة".

ديفيد فريمانتل



١٦٢ ثق أن نفسك ستعرف متى تكون سعيداً

إن السعادة من الموضوعات التي يدور حولها الكثير من الجدل هذه الأيام. فهناك أعداد كبيرة ومتنامية من الكتب التي يتم تأليفها حول هذا الموضوع، كما أن هناك بعض الخبراء الذين يحضرون رسالات دكتوراه فيه. بالنسبة للأشخاص العاديين في هذا العصر الحديث، يبدو أن مجرد الإحساس الفطري بالسعادة لم يعد يكفي؛ بل يجب أن يتمكن الشخص من تعريف السعادة وفهمها والعمل على الوصول إليها قبل أن يشعر بها بالفعل.

الناس الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذواتهم لا يعانون من هذه المشكلة. فهم يتبعون ما تمليه عليهم أنفسهم في هذا الموضوع. إنهم يثقون بأحاسيسهم، وهم لا يحتاجون إلى أن يُشقوا أنفسهم بالتفكير فيما إذا كانوا "بالفعل" سعداء أم لا. إنهم يعرفون! فهم يحكمون على حالتهم العاطفية الحالية بمقارنتها بحالات عاطفية أخرى مروا بها في الماضي، ولا يقارنون حالاتهم العاطفية بالخبرات النظرية الافتراضية التي يمليها عليهم أشخاص آخرون.

تأكد أنك إذا استمررت في أن تكون عطوفاً على نفسك، وأن تحترم قيمك، وأن تمنح نفسك الحياة التي تستحقها، فإنك ستشعر بالسعادة وستعرف أنك سعيد بالفعل.



١٦٣ لا تشعر بالغربة عندما تكون بمفردك

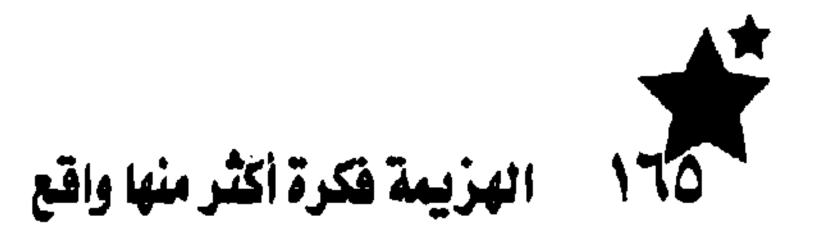
تعلم أن تسعد بصحبة نفسك! إذا لم تكن معتاداً على البقاء وحدك لفترات طويلة، فجرب أن تبقى وحدك لفترات قصيرة أولاً. حاول أن تبقى وحدك لمدة عشر دقائق في اليوم في أول أسبوعين. توقع أن تشعر ببعض المشاعر السلبية في البداية. هذه المشاعر تأتي في الغالب من الطفل الموجود داخلك والذي يخشى من الوحدة (أو يخشى من الغول الشرير!). لا تُقرع نفسك وتنعت نفسك بالسخف إذا شعرت بالخوف لأن ذلك سيزيد الأمور سوءاً. بدلاً من هذا، العب دور المستشار النفساني لهذا الطفل الخائف الموجود داخلك. حاول أن توجه لنفسك أسئلة تساعدك على معرفة سبب الخوف. على سبيل المثال، حاول أن تعرف إن كان سبب الخوف قديماً يعود إلى أيام الطفولة الأولى أم أنه حديث كأن تكون قد أهملت أصدقاءك وعائلتك في الفترة الأخيرة وبدأت تشعر أنهم ينبذونك؟

وعندما تكتشف سبب الخوف، خذ على نفسك عهداً بأن تفعل شيئاً إيجابياً للتعامل مع هذه المشكلة فيما بعد، ثم ركز على جعل الوقت الذي تقضيه وحيداً بمفردك أكثر إمتاعاً.



١٦٤ احتفظ بمفكرة للأفكار الرائعة

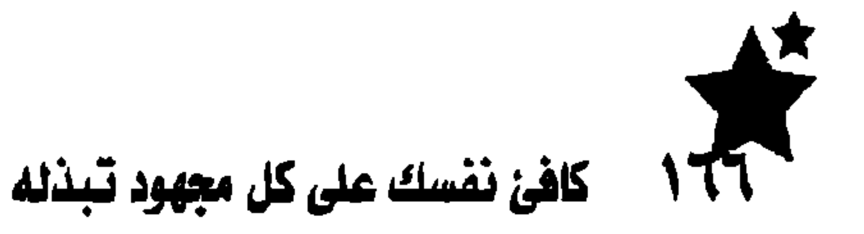
هل واتتك يوماً فكرة رائعة للغاية وأنت تقف في أحد الطوابير أو وأنت تأخذ حمامك ثم طارت هذه الفكرة ولا تستطيع أن تتذكرها فيما بعد وتستفيد منها أو تشارك الآخرين فيها؟ يجب أن تقبل حقيقة أنه عندما يكون تقديرك لذاتك متدنياً، فإن ذاكرتك لا تعمل بالجودة التي تعمل بها في الأحوال العادية. لهذا السبب، يجب أن تحتفظ بمفكرة وقلم في متناول يديك باستمرار بحيث تتمكن من تدوين هذه الأفكار الرائعة بمجرد أن تخطر على ذهنك.



١٦٥ الهزيمة فكرة أكثر منها واقع

"يمكن أن تصبح الهزيمة درجة في سلم فتساعد على ارتقائك، أو تصبح حجراً يتسبب في تعثرك، وذلك بحسب الطريقة التي تتقبلها بها".

نابليون هيل



١٦٦ كافئ نفسك على كل مجهود تبذله

لا تنسَ أن مُكافأة نفسك على المجهود الذي تبذله ربما تكون أهم من مكافأتها على النجاح. السبب في هذا أن النجاح يجلب معه تلقائياً إحساساً حقيقياً بالسعادة والمتعة والتقدير من الآخرين.



١٦٧ امنح نفسك الإجازة التي تستحقها

في كثير من الأحيان، تجد بعض الناس يعودون من الإجازة وهم يمزحون قائلين: "ما أحتاجه الآن هو بعض الراحة"، وذلك لأنهم أشقوا أنفسهم في الإجازة بدلاً من أن يدللوها. ولكن عدم منح نفسك الإجازة التي تستحقها ليس أمراً مثيراً للضحك، وإنما هو إهمال خطير للذات.

كل شخص منا يتوق إلى شيء مختلف يتوقع الحصول عليه من الإجازة. بعض الناس يحتاجون إلى المتعة والإثارة، بينما البعض الآخر يبحث عن الهدوء والعزلة. وبعض الناس يجدون المتعة في الاختلاط بالثقافات الأخرى، بينما البعض يجدها في الاستلقاء في سكينة على فراش مريح.

قبل أن تبدأ في إجازتك القادمة، استخدم القائمة التالية لكي تتأكد من أنك ستمنح نفسك في الإجازة الأشياء التي تريدها وتحتاجها بالفعل.

الوجبات الفخمة
الاسترخاء
إمتاع نفسك
النوم لفترات إضافية
تجديد الذهن
التغيير المحفز
الفرصة لتكون على طبيعيتك (تتوقف عن التمثيل)

أحلام اليقظة والخيالات الممتعة
المتعة
التحفيز الإبداعي
التحرر من القيود العاطفية
السماح للآخرين بأن يعتنوا بك
تجارب واقعية
إعادة التفكير في الأهداف
"إعادة تصميم" نفسك (شراء ملابس جديدة، تغيير تسريحة الشعر، رفع مستوى اللياقة البدنية)

ضع علامة على كل عنصر تريد أن تمنحه لنفسك في الإجازة ثم احتفظ بالقائمة في حقيبتك لكي تذكر نفسك دوماً بما تحتاجه.



١٦٨ تذكر أن عدم المحاولة يعني الفشل

"إن أقسى هزيمة شخصية يمكن أن يعاني منها أي إنسان هي أن يجد أن هناك فرقاً كبيراً بين ما كان يستطيع فعله وما أصبح عليه بالفعل".

آشلي مونتاجا



١٦٩ احتفل بالأشياء التي نسيت أن تحتفل بها

حاول أن تتذكر أحد النجاحات التي حققتها في الماضي ولم تحتفل بها بالقدر المطلوب. يجب أن تتذكر واحداً على الأقل من هذه النجاحات، حتى إذا اضطررت إلى البحث بعمق في بنك ذكرياتك. على سبيل المثال، يمكن أن تختار:

- ★ نجاحك في إحدى سنوات الدراسة الذي لم يقدره أفراد عائلتك لأنهم لم يتصوروا مدى المجهود الذي بذلته من أجل تحقيقه.
- ★ نجاح كبير تحقق على خطوات بسيطة لدرجة أنك اعتقدت أنه لا يستحق الاحتفال به، مثل تربية طفل رائع.
- ★ نجاح تحقق ولكنك لم تحتفل به لأنه لم يتوفر لديك الوقت اللازم لذلك.

احتفل بهذا النجاح مع شخص آخر واحد على الأقل!



١٧٠ حدد لنفسك يوماً للتسلية كل حين

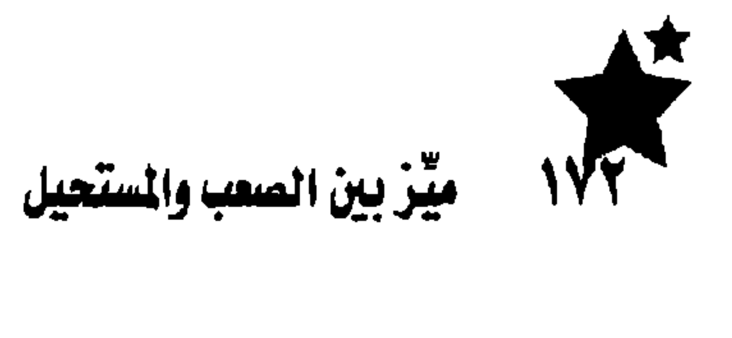
خصص يوماً في العطلة الأسبوعية، أو حتى خذ إجازة يوماً من العمل، لكي تنغمس في التسلية التي تحبها. لا تشغل بالك إن كانت هذه التسلية ذات قيمة أو لها مغزى من عدمه. كل المطلوب أن تعطيك هذه التسلية إحساساً بالمتعة والسرور وتلهيك عن أسباب القلق التي تشغل بالك. لا يهم إن كانت التسلية التي تختارها هي تسلق الجبال أو الجلوس في الأريكة المريحة ومشاهدة المباريات الرياضية، طالما أنها تحقق المطلوب منها.



١٧١ اعرف نفسك أولاً، حتى تتمكن من التعرف على الآخرين بشكل أفضل

"إذا كنت غريباً بالنسبة لنفسك، فإنك ستكون غريباً بالنسبة للآخرين أيضاً".

آن مورو ليندبرج



١٧٢ ميّز بين الصعب والمستحيل

إذا وجدت نفسك تقول: "ولكن هذا الأمر صعب للغاية"، فعليك بترديد العبارة التالية التي ساعدت الكثيرين في تحقيق أهدافهم:

- "قد يكون هذا الأمر صعباً، ولكنه ليس مستحيلاً".



١٧٣ حدد من يعرف ٩٥٪ عن ذاتك الحقيقية

ليس من الواجب أن يعرف الجميع كل صغيرة وكبيرة عن شخصيتك وماضيك. ولكن تقديرك لذاتك سيزداد قوة إذا كنت تعرف أن هناك شخصاً واحداً أو اثنين على الأقل يعرفان كل شيء عنك ويقبلانك كما أنت. ليس من الضروري أن يكون هذا الشخص من الناس الذين يحبونك أو يعيشون معك. كل المطلوب هو أن يكون شخصاً يعرفك بشكل كامل وفي نفس الوقت يحترمك ويقدرك.

اسأل نفسك من يعرف ذاتك الحقيقية بنسبة ٩٥٪ ويقبلك كما أنت؟ إذا لم تتمكن من تحديد شخص واحد على الأقل، فعليك باختيار اثنين من الناس الذين تثق بهم، وتستطيع أن تخاطر بكشف بعض المعلومات عن نفسك لهم. ربما تندهش عندما تكتشف أن الغالبية العظمى من الناس يتفهمون ويقبلون أخطاء الآخرين وعثراتهم.

إذا لم تتمكن من تحديد أي شخص يمكن أن تثق به وتشاركه في أسرارك، فعليك بالحصول على استشارة أو علاج من متخصص. سيتيح لك هذا الأمر أن تمر بخبرة مشابهة لما نتحدث عنه هنا، وإن كان سيتعين عليك أن تدفع مقابل ذلك. وكبديل لهذا، يمكن أن تنضم إلى مجموعات مساعدة الذات التي ستتيح لك المرور بهذه الخبرة مجاناً!



١٧٤ قدّر قوة الجراح العاطفية

بعض خبرات الماضي المؤلمة ستظل تثير فيك الشعور بالألم أو الغضب كلما تذكرتها، سواء بقصد أو دون وعي. يجب أن تكون واعياً بهذه الخبرات ومدى تأثيرها عليك، لأنها يمكن أن تعوقك عن تحقيق ذاتك بالكامل أو تعوقك عن الحياة التي تستحقها. على سبيل المثال:

- ★ الشعور الوحيد الذي كان أبي يعبر عنه هو الغضب، مما جعلني أحتقر الغضب وأحذر من التعبير عنه.
- ★ إن الشكوى الدائمة لأمي من اضطرارها للعمل والشجار الدائم معنا حول من يجب أن يقوم بماذا في البيت، يجعلني أسخر من أي محاولة للجمع بين العمل والأمومة.
- ★ الفقر المدقع الذي نشأت فيه يجعلني أشعر بالذنب عندما أتمتع بأي رفاهية.
- ★ إن الحماية والاهتمام والعناية الزائدة عن الحد في طفولتي جعلتني غير مستعد لمواجهة العالم الحقيقي.

وبمجرد أن تتعرف على خبراتك المؤلمة، ستتمكن من التحكم في تأثيرها عليك، حتى إذا لم تتمكن من علاجها بشكل كامل.



١٧٥ احتفظ بمفكرة خاصة جداً

ليس من الضروري أن تدوّن أفكارك الخاصة جداً في كل يوم، ولكن يجب أن تتأكد من كتابة هذه الأفكار على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً. بعد ذلك، اقرأ ما كتبته كل شهر أو شهرين. سيساعدك هذا في أن تصبح أكثر إدراكاً لذاتك وترى الخطوط العامة لأفكارك وسلوكك. سيساعدك هذا أيضاً على معرفة مدى تقدمك في بناء تقديرك لذاتك.

يجب أن تحتفظ بهذه المفكرة في مكان آمن يمكن إغلاقه وله مفتاح. أيضاً لا تكتب هذه الأفكار وكأن شخصاً آخر بخلافك سيقرؤها. أنت لا تكتب هذه الأفكار لكي تنشرها وتحصل منها على عائد. إنها مجرد تدريب يساعدك على النمو الذاتي ويجب أن يظل خاصاً جداً وفي طي الكتمان.



١٧٦ لا تخلط أبداً بين تقدير الذات والعجرفة

"إن الثقة السليمة بالنفس أبعد ما يكون عن الغرور، تماماً كما أن السعي وراء المعيشة الطيبة أبعد ما يكون عن الجشع".

تشانينج بولوك



١٧٧ درّب الفص الأيمن من مخك بصورة منتظمة

حسّن قدراتك الإبداعية عن طريق تحفيز وتدريب الفص الأيمن من المخ بصورة منتظمة. وإليك بعض الأفكار من أجل ذلك:

★ أساليب الاسترخاء لتشجيع أحلام اليقظة
★ ممارسة التأمل
★ الاستماع إلى الموسيقى (بدون تحليلها)
★ الانغماس في الرسم أثناء التفكير في أمر آخر
★ المشاركة في لعبة تخيلية مع الأطفال
★ المشاركة في ألعاب التخمين والارتجال مع الكبار (مثل لعبة تخمين الأفلام)
★ تأليف القصص للأطفال بدلاً من الاكتفاء بقراءتها لهم
★ استخدام الخرائط العقلية وأساليب تحفيز الذهن عند تدوين الملاحظات



١٧٨ استخدم أحلامك لكي تفهم احتياجاتك

ليس كل حلم له مغزى، ولكن الأحلام المتكررة التي تؤثر في مشاعرك يكون لها مغزى في الغالب. من المفيد أن تقضي بعض الوقت في كل صباح لكي تتأكد إن كانت الأحلام التي حلمت بها تريد توصيل أي رسالة لك.

عندما تستيقظ، تحدث لنفسك عن الحلم وكأنه يحدث في الحاضر. وإذا شعرت بأن الحلم لم يكتمل، فتخيل له نهاية من عندك. لاحظ بشكل خاص المشاعر والصور القوية التي شعرت بها في الحلم. ضع في اعتبارك أن المشاعر التي تحس بها في الحلم لها علاقة في الغالب بالمشاعر التي تنكرها على نفسك في الواقع، وأن الصور التي نراها في الحلم تكون استعارات لأجزاء من أنفسنا. حاول أن تربط بين المشاعر والصور في الحلم وبين الصراعات الداخلية الموجودة في نفسك حالياً. اكتب أي إجراء ترغب في تنفيذه، على سبيل المثال: "اتخاذ قرار بشأن..." أو "التحدث معه حول...".



١٧٩ اكتب قناعاتك الشخصية واقرأها

إن كتابة قناعاتك الشخصية على الورق وقراءتها بصوت مرتفع بين الحين والآخر سيساعدك على التعرف على هذه القناعات وترسيخها في ذهنك وتأسيس صورتك عن نفسك.

اكتب أكبر عدد ممكن من الجمل التي تبدأ بعبارة "أؤمن بأن..."، كما في الأمثلة التالية:

★ "أؤمن بأنني شخص رائع وفريد وبأن لدي الكثير من القدرات الكامنة".

★ "أؤمن بأنني إيجابي وقوي".

★ "أؤمن بأنني أستطيع أن أحب وأُحب".

★ "أؤمن بأننا نستطيع الحفاظ على البيئة".

★ "أؤمن بأن هناك بدائل للحرب".

★ "أؤمن بأن الناس يمكن أن يتغيروا للأفضل وأيضاً للأسوأ".

★ "أؤمن بأنني يمكن أن أنجح في عملي".

قم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة والممتعة (ستكون الموسيقى أفضل إذا كان لها إيقاع منتظم). اقرأ قناعاتك بصوت مرتفع مرة وراء أخرى.



١٨٠ تولَّ مسئولية خوفك

إذا لم تكن تستطيع التحكم في المخاطر الخارجية التي يجب عليك أن تواجهها، فتذكر أنك تستطيع التحكم في رد فعلك تجاه هذه المخاطر. هذه المنطقة من المناطق التي يستطيع العقل أن ينتصر فيها. لا يجب علينا أن نظل عبيداً لأجسادنا. من الممكن أن نتحكم في التأثيرات المعيقة للخوف، ولكن سيحدث هذا فقط إذا تولينا مسئولية مشاعرنا أولاً.

عندما تجد نفسك تقول شيئاً مثل: "لقد كان هذا شيئاً مرعباً"، غيِّر العبارة إلى "لقد شعرت برعب شديد" أو "لقد سمحت لخوفي بأن يسيطر علي".



١٨١ تعرَّف على أسباب مخاوفك الدائمة

استخدم هذا التدريب لكي يساعدك في فهم كيف أن أحد المخاوف من الماضي أو إحدى الحاجات العاطفية التي لم تشبعها يمكن أن تجعلك أكثر خوفاً مما ينبغي أن تكون عليه.

اذكر ١٠ مخاوف متكررة لديك، بما في ذلك بعض المخاوف الكبيرة وبعض المخاوف الصغيرة. كما في المثال أدناه، اكتب السبب الذي أدى إلى شعورك بالخوف حالياً، وحاول أن تتعرف على جذور الخوف.

الخوف	السبب الحالي	جذور الخوف
الوحدة	شخص ما تأخر علي	قضيت وقتاً طويلاً بمفردي وأنا طفل
المدن الكبيرة	لا أحب الشركة التي أعمل بها	الجدال مع أصدقائي
الشيخوخة	رؤية بعض الشعرات الرمادية في رأسي	أبي مات صغيراً
المرض	انعدام الأمان المالي	ضعف اللياقة والصحة

وفي المرة التالية التي تشعر فيها بأحد هذه المخاوف، ذكر نفسك بجذور الخوف. سيساعدك هذا على وضع الخوف في حدود يمكن التعامل معها (وإذا كان ذلك ممكناً، فعليك أيضاً اتخاذ إجراءات للتعامل مع جذور الخوف).



١٨٢ اكتب القيم التي ترغب في أن تتأصل فيك

لكي تتأصل هذه القيم في نفسك، يجب عليك أن تكتبها على الورق وتضعها في مكان تراها فيه باستمرار.

اكتب القيم في صيغة "يجب أن" (على سبيل المثال، "يجب أن أكون أميناً" أو "يجب أن ألتزم بمواعيدي") ثم أعد ترتيبها بحيث تضع القيم الأهم بالنسبة لك في أعلى القائمة.

ألصق هذه القائمة في مكان تراها فيه باستمرار وراقب سلوكك وقارنه بما كتبته في هذه القائمة بين الحين والآخر لكي تتعرف على مدى التزامك بالقيم التي ترغب في أن تتأصل فيك.



١٨٣ تدرَّب على التعامل الصحيح مع الخسائر الصغيرة

إذا وجدت أنك لا تستطيع أن تجمع شتات نفسك بسرعة كما يفعل الآخرون بعد كل خسارة صغيرة تمر بها (مثل ضياع أو سرقة شيء مفضل لديك)، فربما أنك لم تتعلم كيف تحزن على هذه الخسائر بصورة صحيحة. الكثير ممن يعانون من التقدير المتدني لذاتهم لم يتعلموا كيف يهتمون بأنفسهم من الناحية العاطفية أثناء سنوات طفولتهم. هؤلاء الأشخاص يتراكم لديهم أكوام من الأحزان المختزنة التي لم يتم التعامل معها بصورة صحيحة والتي ينطلق لها العنان كلما مروا بخسارة صغيرة. في كل مرة تتعرض لخسارة صغيرة، اسمح لنفسك بأن تمر بالمراحل العاطفية الطبيعية التالية:

١ **الصدمة**: الشعور بالتجمد وعدم القدرة على الحركة أو الإحساس بأي شيء.
٢ **الإنكار**: التصرف كما لو أن شيئاً لم يحدث.
٣ **الحزن**: الشعور بالعجز حيال الخسارة؛ الاقتناع بأنك لن تتمكن من التعافي منها أبداً وبأنك لن تستطيع الاستغناء عن الشيء الذي فقدته؛ والحزن على الخسارة حتى البكاء.
٤ **القلق**: الخوف من فقد شيء آخر.
٥ **الغضب**: الشعور بالغضب من الشخص أو الموقف الذي تعتقد أنه تسبب في الخسارة.
٦ **القبول**: إدراك أنك يجب أن تستمر في حياتك رغم الخسارة، وتولي مسئولية العثور على بديل للشيء الذي فقدته، والاعتراف بالحجم الفعلي (غير المبالغ فيه) لتأثير وتبعات الخسارة.

مع الخسائر البسيطة جداً، قد لا تستغرق كافة المراحل السابقة سوى دقائق معدودة. أما مع الخسائر الكبيرة (مثل فقدان شخص تحبه) فإن هذه المراحل قد تستغرق سنوات. وفي كل الأحوال، يجب أن تمر عملية الشفاء بنفس المراحل بغض النظر عن مدى فداحة الخسارة.



١٨٤ دع الآخرين يساعدوك في التعافي من خسائرك

من الشائع جداً، أن الناس الذين يعانون من تقدير متدنٍ للذات لا يطلبون من الآخرين المساعدة أو المواساة عندما يمرون بخسائر أو صدمات. السبب في هذا أنهم عندما كانوا أطفالاً لم يتعلموا كيف يميلون على الآخرين ويطلبون دعمهم، أو أنهم طلبوا المساعدة وقوبل طلبهم بالرفض، أو أنهم صرخوا طلباً للنجدة ولكن أحداً لم يلحظ صرخاتهم.

هل لديك ذكريات مشابهة؟ هل تتذكر أن أبويك قد طلبا منك أن تتمالك نفسك وتتوقف عن البكاء في حين أن كل ما كنت تحتاج إليه هو عناق بسيط؟ هل تتذكر أنهم طلبوا منك ألا تشعر بالغضب والانزعاج عندما بدأت تتحدث عن مشاعرك؟ هل تتذكر أن أبويك أو مدرسيك كانوا مشغولين أو منزعجين جداً لدرجة أنهم لم يتمكنوا من مساعدتك؟ هل تتذكر أن البالغين الموجودين حولك كانوا يعتقدون أنك تتصرف بطفولية لأنك انزعجت بشدة حول شيء بسيط؟ هل كنت أنت مشغولاً بمساعدة الآخرين بحيث لم تفسح أي مجال لمشاعرك الخاصة؟ إذا كان الأمر كذلك، يجب أن تعطي لنفسك الفرصة لكي تتدرب على طلب المساعدة والشعور بالراحة. ربما يجب أن تتخذ إجراءات مثل:

★ سأتحدث إلى صديقي عن المرارة التي أشعر بها حيال طلاقي وكيف أنها تعوقني عن العثور على شريكة حياة جديدة.

★ في المرة التالية التي أعاني فيها من خسارة، بدلاً من التظاهر بالشجاعة، سأبحث عن صديق أستطيع أن أبكي أمامه بحرية لأنني قضيت جزءاً أكبر مما ينبغي من حياتي وأنا أتظاهر بالقوة والشجاعة.

★ عندما أشعر بأنني بدأت أفقد هندامي المميز، بدلاً من أن أقول لنفسي توقف عن الغرور، فإنني سأشارك أفكاري هذه مع أصدقاء لي من نفس العمر وأقترح عليهم أن نبحث عن أشياء تعوض ما فقدناه.



١٨٥ تعامل مع الغيرة بصورة صحية

إن التقدير المتدني للذات واعتقاد الإنسان بأنه "درجة ثانية" هما الجذور التي تسبب الغيرة الدائمة. بعض الناس يجعلون الأمور أسوأ بتغذية هذه المشاعر داخل ذواتهم ثم بالشعور بالخجل منها.

تحلَّ بالشجاعة وناقش مشاعرك مع شريك حياتك، ولكن يجب أن تتولى المسئولية كاملة عن هذه المشاعر ولا تتهم شريك حياتك بأنه يتسبب في شعورك بالغيرة (حتى إذا كان بعض اللائمين يسعون إلى إشعال شعورك بالغيرة). قل شيئاً مفاده أنك تعترف بأن المشكلة تخصك أنت وأنك تسعى لعلاجها (وأنت بالفعل تفعل ذلك! فأنت ترفع من تقديرك لذاتك الآن). وأخيراً، تذكر أنه من الضروري ألا تقول عبارات سلبية عن نفسك أو عن شريك حياتك. إن عبارة بسيطة من العبارات المذكورة أدناه ستكون كفيلة بتوطيد الاحترام بينك وبين شريك حياتك في هذا الموضوع (سوف يتوقف اللائمون عن محاولة إثارة غيرتك إذا علموا أنهم لن ينجحوا في ذلك). على سبيل المثال، قل:

★ "عندما أراك وسيماً بهذا القدر وأرى الآخرين ينظرون إليك بإعجاب، فإنني أشعر بالغيرة. أنا أعلم أن هذا الشعور بالغيرة مشكلتي أنا ويجب أن أتعامل معها بنفسي وأنا أبذل أفضل ما في وسعي من أجل هذا".

★ "في كل مرة تتصل بك هذه الإنسانة، فإنني أشعر بالدماء تغلي في عروقي. أنا لا أحب هذا الشعور بالغيرة ولا أرغب في تعطيل علاقاتك بأهلك أو عملك، وأنا أثق أنك ترعى شعوري وتحترم زواجنا، لذلك فإنني سأترك الغرفة أثناء حديثكما حتى أستطيع أن أتعامل مع هذا الموقف بصورة أفضل".



١٨٦ لا تتسوق بدون هدف

كم مرة اشتريت ملابس أو أشياء أخرى ببساطة لأنك أصبت بالإرهاق والملل من البحث وعدم القدرة على الاختيار؟ وفي الصباح التالي، تستيقظ وتستعرض الأشياء التي اشتريتها وتدرك مدى الغباء الذي كنت عليه؟

وفي الحقيقة، فإنك كثيراً ما ستشتري بعض الأشياء غير المناسبة لك لأنك تشعر بالغضب أو الملل من نفسك ومن عدم قدرتك على اتخاذ القرار المناسب. وأنت بهذا تعاقب نفسك مرتين.

في المرة التالية التي تجد نفسك في هذا الموقف، امتنع عن شراء أي شيء. توقف لتناول القهوة في مكان هادئ أو اترك الموضوع يختمر في رأسك حتى الغد. فكر مرة أخرى في مزايا وعيوب الأشياء التي رأيتها في المحلات وحدد الأشياء الأنسب لك قبل أن تعود إلى السوق لتشتريها. بعد ذلك، أعطِ لنفسك مكافأة على حسن التصرف. بهذا الشكل، ستزيد من تقديرك لذاتك بدلاً من أن تحط منه.



١٨٧ قل "لا" ببساطة وحزم وبشكل مباشر

عندما ترغب في رفض طلب ما، فلا تعتمد على أسلوب التلميح أو التواري خلف الأعذار. إذا لم تكن ترغب في شيء ما، فقل "لا" مباشرة بدلاً من أن تعض على شفتيك وتقوم بالشيء وأنت مستاء. وعند الرفض، اجعل نبرة صوتك حازمة وواثقة وانظر في عين الشخص الذي ترفض طلبه مباشرة.

إن هذا السلوك التوكيدي لا يوفر لك أي ضمانات، ولكنه سيزيد بقدر كبير من فرص أن يلاحظ الطرف الآخر وجهة نظرك ويحترمها. في بعض الأحيان، قد تضطر إلى قبول ما يطلبه منك الشخص الآخر في النهاية، رغم أنك قلت له "لا" مباشرة وبحزم. ولكن على الأقل لن يتدهور تقديرك لذاتك في هذه الحالة، فسوف تشعر بالفخر لأنك عرضت وجهة نظرك.



١٨٨ وفر المال لكي تمنح نفسك المتع التي تستحقها

ليس من العدل أن تحرم نفسك من المتع التي تحبها لأنك لم تستطع ادخار المال اللازم لذلك. خطط أن تمنح نفسك ثلاثاً من المتع التي تحبها في المستقبل القريب. بعد ذلك، ادخر مبلغاً من المال الذي يأتيك من أجل كل متعة معينة تمني نفسك بالحصول عليها (على سبيل المثال، تشتري لنفسك هدية قيمة عند بلوغك الأربعين، أو تمنح نفسك عطلة صيفية مميزة، أو تذكرة للألعاب الأوليمبية). وعندما تدخر المال بمسمى معين، فإن ذلك سيساعدك على عدم استنفاده في أغراض أخرى ويضمن أن تظل ميزانيتك متوازنة وعادلة.



١٨٩ تعامل مع المشاكل كأنها صور مبعثرة

عندما تشعر بأن هناك مشكلة ما تغمرك ولا تستطيع أن تحلها بسهولة، جرب أن تحلها بنفس الطريقة التي تحل بها لغز الصور المبعثرة (حيث يتم تقسيم صورة ما إلى عدة أجزاء أصغر ويكون المطلوب منك هو إعادة ترتيب هذه الأجزاء بالشكل الصحيح).

١ ضع كافة قطع الصورة أمامك. يمكنك أن تفعل هذا بأن تكتب كل عنصر أو وجه للمشكلة على قطعة صغيرة من الورق. اكتب كل عنصر يأتي إلى ذهنك بسرعة ودون التفكير فيه كثيراً (كما تفعل في جلسات الحفز الذهني).

٢ قم بتجميع قطع الصورة المتشابهة معاً. على سبيل المثال، ضع العناصر التي تتعلق بمشاعرك معاً، والعناصر المالية معاً، والعناصر التنظيمية معاً، وهكذا.

سوف تلاحظ فوراً أنك بدأت تشعر بالسيطرة على المشكلة والثقة في حلها بمجرد أنك قسمت المشكلة إلى عناصر وأجزاء صغيرة (تذكر كيف أن الصورة المبعثرة تبدو صعبة للغاية في ترتيبها عندما تنظر إلى القطع لأول وهلة ثم تتضح تدريجياً كلما قمت بترتيب القطع وتقسيمها إلى مجموعات؟).



١٩٠ خذ أقساط منتظمة من الراحة عند حل المشكلات

عندما تبدأ في حل مشكلة مهمة، ربما تفكر أنه من الأفضل أن تظل تعمل على المشكلة بدون انقطاع حتى يتم حلها تماماً. وهذا صحيح بشكل خاص مع الأشخاص الذين يفتقدون إلى الثقة بأنفسهم. فهم يخافون أنهم إذا أخذوا قسطاً من الراحة أثناء حل المشكلة، فإنهم لن يتمكنوا من العودة إلى المشكلة واستئناف جهودهم بنفس المستوى في حلها، أو يخافون من أن ينظر الآخرون إليهم على أنهم "ضعفاء" ولا يستطيعون مواصلة المجهود بدون أخذ قسط من الراحة.

ذكّر نفسك بأنك لن تتمكن من بذل أفضل ما لديك وأنت متعب ثم أجبر نفسك على التوقف لأخذ قسط من الراحة بصورة دورية حتى تعيد شحن طاقتك. استخدم منبهاً لكي تذكر نفسك متى يحين وقت الراحة.



١٩١ أسهم بجهودك في هذا العالم

اختر قضية عالمية، مثل قضايا البيئة والتلوث والاحترار الكوني، ثم قدم إسهاماً لدعم هذه القضية بدون ذكر اسمك. من الممكن أن يكون هذا الإسهام تبرعاً مالياً أو تغيير سلوك شخصي لك يسهم في حل المشكلة.

وعندما تُبقي إسهامك سراً، فإنك ستؤكد لنفسك بأنك تفعل هذا من أجل العالم الذي تعيش فيه، وليس من أجل إثارة إعجاب الآخرين.



١٩٢ فكر قبل أن تفوّض الصعوبات التي تواجهها للآخرين

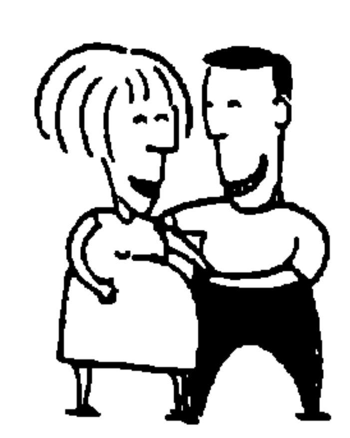
بالطبع، في بعض الأحيان سيكون تفويض المهام شيئاً رائعاً. فمن الممكن أن يكون هناك شخص آخر يستطيع أن يحل المشكلة التي تواجهك بسهولة كبيرة، وربما تكون مشغولاً بدرجة لا تسمح لك بمجرد التعامل مع المشكلة. ولكن بعد تفويض بعض المهام، ربما تجد نفسك تتسرع وتقوم تلقائياً بتفويض كل مشكلة تقابلك إلى شخص آخر قبل أن تمنح نفسك الفرصة الكافية لمحاولة حل هذه المشكلة بنفسك. عندما يكون تقديرك لذاتك متدنياً، فسيتكون لديك ميل لتفويض المهام بسرعة وبشكل متكرر. لا تحرم نفسك من الإحساس بالإشباع والرضا الذي ستشعر به عند حل المشكلة بنفسك أو حتى عند محاولة حلها بجدية.



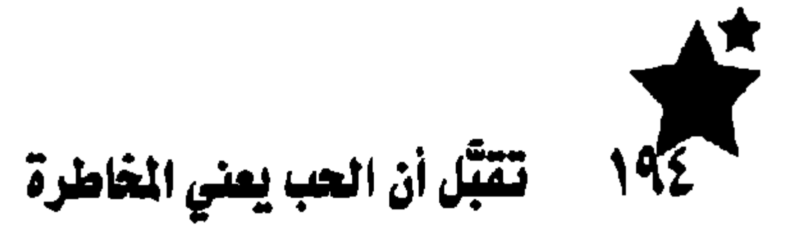
١٩٣ احذر من المعايير المزدوجة

إذا وجدت أنك توبخ نفسك بشدة بسبب الوقوع في خطأ ما، فاسأل نفسك هل كنت ستوبخ شخصاً عزيزاً عليك بنفس القدر إذا وقع هو في نفس الخطأ؟ إذا كانت إجابتك "لا" (وفي الغالب ستكون كذلك)، فاسأل نفسك، لماذا تكيل بمكيالين؟





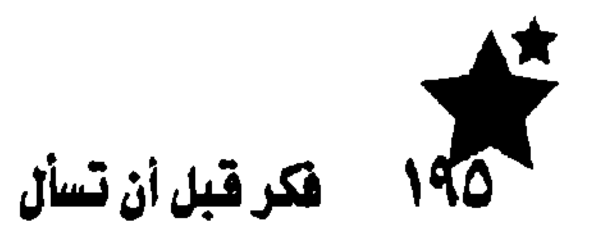
العلاقات الشخصية



١٩٤ تقبّل أن الحب يعني المخاطرة

"لا ينجح في هذه الحياة إلا من لديهم الشجاعة على المخاطرة بالحب".

مايا أنجيلو



١٩٥ فكر قبل أن تسأل

ربما أنك لا تنظر إلى نفسك على أنك متحدث جيد. وربما يكون السبب في هذا أنك تشعر دائماً بأن الطرف الآخر في الحديث يتحكم فيه ويقوم بتسييره في الاتجاه الذي يريده. إن بعض المعرفة البسيطة بكيفية توجيه الأسئلة ستساعدك في الشعور بمزيد من القوة والتحكم وتتيح لك الحصول على ما تريده من النقاش مع الآخرين.

إن الكلمات التي تستخدمها لصياغة أسئلتك ستحدد نوع الإجابة التي تحصل عليها ومدى طول المحادثة. وهناك نوعان رئيسيان من الأسئلة:

١ الأسئلة المفتوحة، والإجابة عليها تتطلب أكثر من مجرد "نعم" أو "لا". تبدأ هذه الأسئلة بكلمات استفهامية مثل "كيف" أو "متى" أو "أين" أو "ماذا" أو "من" أو "لماذا".

٢ الأسئلة المغلقة، وهي التي تقيد الخيارات المتاحة أمام الشخص الآخر. هذه الأسئلة تكون إجاباتها في الغالب بـ "نعم" أو "لا" أو بخيار محدود آخر. تبدأ هذه الأسئلة دوماً بعبارة "هل فعل في الماضي أو الحاضر أو المستقبل" أو "ما الذي ستختاره..." أو "هل تفضل كذا أم كذا...".

استخدم الأسئلة المفتوحة إذا كنت تريد أن تستمر المحادثة فترة أطول أو كنت ترغب في جمع المزيد من المعلومات. واستخدم الأسئلة المغلقة إذا كنت ترغب في تخليص الأمور والوصول إلى قرار أو رأي محدد من الشخص الذي تتحدث معه.



١٩٦ زد من عمق علاقاتك الشخصية

لن يقوم الزمن بالضرورة بهذه المهمة نيابةً عنك. إذا أردت أن تتأجج علاقاتك بالود والدعم المتبادل، فستحتاج إلى التحقق من أنك تقوم بالأشياء التالية:

★ وفر وقتاً مميزاً لكي تجتمع مع الشخص الذي ترغب في توطيد علاقتك به لكي تتحادثا بدون تشتيت أو مقاطعات.

★ شارك الشخص الآخر في أفكارك ومشاعرك بحرية في ٩٠٪ من الأوقات (لا بأس بأن تحتفظ ببعض الأسرار البسيطة لذاتك).

★ احترم رغبة الشخص الآخر في أن يحتفظ لنفسه ببعض الأسرار أيضاً، إذا اختار هو ذلك.

★ استمرا في الاستماع بوقتكما معاً، حتى إذا لم يتوفر لديكما وقت لفعل أي شيء آخر.



١٩٧ راجع علاقاتك بصورة دورية

أنت بحاجة إلى مراجعة علاقاتك بصورة دورية لكي تتأكد من أن هذه العلاقات تنمو بما يتناسب مع احتياجاتك الحالية وتوقعات الطرفين. إن أحد أسباب الانفصال وسوء التفاهم يأتي من حقيقة أن العلاقة تظل خاملة بينما طرفي العلاقة يتطوران. وإليك بعض الأمثلة الشائعة على ذلك:

★ يظل الأب يعامل ابنه (أو ابنته) على أنه طفل صغير رغم أنه كبر في السن ونضج وبالتالي يظل الابن (أو البنت) يستجيب كطفل صغير.

★ زميل الدراسة الذي يصر على التعامل بنفس أسلوب "المدرسة" رغم أن كلا الطرفين قد نضجا وارتقيا درجات عليا في السلم الوظيفي.

★ البنت التي كبرت وتزوجت وأنجبت ومع ذلك تظل تعتقد أن أمها التي لديها الكثير من الأطفال الآخرين لا تزال متاحة لها ٢٤ ساعة في اليوم كما كانت في الصغر.

فإذا لم تكن تحصل على ما تريد أو تجد نفسك غير قادر على إعطاء الطرف الآخر ما يريد، فقل له هذا بحزم. سينخفض تقديرك لذاتك إذا شعرت بأنك لا تقدم ما يكفي أو بأن الطرف الآخر يسيء فهمك.



١٩٨ وافق على الجوانب الحقيقية من النقد

قد لا يكون هذا سهلاً لأنك قد تعتقد أن الموافقة على النقد الذي تتعرض له ستجعلك أكثر تعرضاً للهجوم. في الواقع، ربما أن العكس هو الصحيح. فعندما تعترف بما يحتويه النقد من حقائق، فإنك بذلك تحمي نفسك. والسبب في هذا أن الطرف الآخر عندما يجد أنك تعترف بما في نقده من حقائق، فإنه في الغالب سيتمهل ولن يزيد من انتقاداته لك. أما إذا كان الشخص الذي ينتقدك من النوع المتنمر الذي يقتنص أي فرصة للهجوم عليك، فإن اعترافك بالحقائق التي يحتويها النقد لن يجدي معه، وبالتالي فإنك ستحتاج إلى أسلوب مختلف في التعامل معه (انظر التلميح ٣٣٨).



١٩٩ تجنب إعطاء مبررات غير ضرورية

عندما تقع في خطأ أو تتسبب في مشكلة، ضع في اعتبارك أن الطرف الآخر قد لا يرغب في سماع أعذارك. في الواقع، ربما أنك تزيد من انزعاج الطرف الآخر بمحاولة شرح السبب في وقوع المشكلة أو الخطأ. راقب الواثقين في أنفسهم وهم يتلقون النقد الذي يستحقونه ويتعاملون معه. في كثير من الأحيان، ستجد مثل هؤلاء الناس يعترفون بالخطأ ويعتذرون عنه ولا يضيفوا أعذاراً أو شرحاً للأسباب إلا إذا طُلب منهم ذلك.

على سبيل المثال، ستجد الشخص الواثق بنفسه يقول: "نعم، أنا أعلم أنني لم أنفذ المطلوب بشكل جيد، وأنا آسف لذلك". ولو أن هذا الشخص أضاف عبارة مثل: "... ولكن وقتي كان ضيقاً للغاية"، فإن ذلك قد يستدعي المزيد من النقد. في بعض الأحيان، قد يكون من المناسب أن تدافع عن نفسك (على سبيل المثال، عندما يتم انتقادك في العمل)، ولكن من النادر أن يكون الدفاع عن نفسك مفيداً أثناء أو بعد وقوعك في الخطأ مباشرة. من الأفضل دائماً أن تدافع عن نفسك فيما بعد عندما تكون هادئاً وتكون قد فكرت فيما يجب أن تقوله أو تطلبه لكي تتجنب الوقوع في نفس الخطأ مرة أخرى.



٢٠٠ لا تحط من قدر نفسك استجابةً للنقد المبرر

تعد هذه واحدة من العادات الشائعة في الأشخاص الذين لا يتميزون بالحزم وتقدير الذات، وعليك أن تسعى جاهداً للتخلص من هذه العادة إذا كانت موجودة فيك. عندما يوجه إليك شخص ما نقداً وتجده على صواب في نقده، كل ما عليك أن تفعله هو أن تعترف بالنقد وتوافق على ما به من حقائق. من الممكن أيضاً أن تضيف اعتذاراً وتخبر الشخص الآخر بما تنتوي فعله لكي تصحح الخطأ، إذا كان ذلك مناسباً. ولكن ليس من الضروري أن تغتال نفسك وأنت تفعل هذا. إليك بعض الأمثلة على الحط غير الضروري من قدر الذات:

أ: "إن مكتبك عبارة عن فوضى عارمة. إن حثك على تنظيم نفسك مسألة ميئوس منها".

ب: "نعم، هذا صحيح. أنا غير منظم بالمرة. أنا آسف، سأحاول أن أكون منظماً الآن. إنني شخص مستحيل، فأنا دائماً أجلب لنفسي الكثير من المتاعب وأصعب العمل على نفسي".

أ: "لقد ازداد وزنك كثيراً منذ آخر مرة رأيتك فيها".

ب: "نعم، هذا صحيح. لقد أصبح شكلي مقرفاً".



٢٠١ لا تصفح قبل أن تحاول أن تشفي غليلك

"الصفح عن عدوك سيكون أسهل كثيراً بعد أن تكون قد شفيت غليلك منه".

اولين ميللر



٢٠٢ اقضِ المزيد من الوقت مع الأطفال الصغار

لن يشغل الصغار أنفسهم بالنواقص والعيوب الموجودة بك، والاحتمال الأغلب أنهم سيقبلونك ويحبونك كما أنت. والتعامل مع الصغار سيذكرك بمدى روعة التلقائية والمرح البريء. وحتى إذا لم تكن قد أنجبت أطفالاً بعد، يمكنك أن تقضي بعض الوقت مع أطفال إخوتك أو أصدقائك المقربين.



٢٠٣ خلص نفسك من التوتر قبل المواجهات المهمة

إذا كنت مضطراً للعمل أو العيش مع أشخاص يستغلون نيتك الحسنة ويستنفدون مواردك أو وقتك بشكل مستمر، فإن جسدك سيتعرض للتوتر والإجهاد. قبل أن تبدأ في اتخاذ الخطوات الكفيلة للتعامل مع هذا النوع من العلاقات، يجب أن تتأكد أنك قد تخلصت من التوتر البدني بأمان. إذا لم تفعل هذا، فقد تجد أن التوتر المتراكم داخلك يدفعك إلى التحدث أو التصرف بشكل قد تندم عليه فيما بعد.



٢٠٤ لا تشغل بالك بما يقوله الأشخاص غير المهمين بالنسبة لك

كم مرة منعت نفسك من قول أو فعل أو ارتداء ما تحب لمجرد أنك تخشى ما قد يقوله الناس الذين لا تعرفهم؟ ابذل مجهوداً واعياً ألا تستسلم لهذا الخوف في الإجازة التالية أو في أي وقت يكون حولك أشخاص لا تعرفهم (وفي الغالب لن تتعرف على أي منهم). انتهز مثل هذه الفرصة وامنح نفسك الحرية في أن تجرب بتلقائية أو حتى تجرب الأشياء التي تخشى أن يرى الآخرون أنها غريبة.



٢٠٥ تعامل مع الإحباطات الصغيرة فوراً

يجب أن تتخلص من الإحباطات الصغيرة فوراً لأنها قد تتراكم وتؤدي إلى انفجارات عاطفية كبيرة. إن هذه قاعدة عامة رائعة يجب اتباعها في كافة العلاقات، وهي من المفاتيح الذهبية التي تتيح لك التعامل مع العلاقات الصعبة. ورغم أن معظم الناس يعرفون هذه القاعدة، فإنهم لا يتبعونها في الغالب. على سبيل المثال، تجد الزوج لا يُنبه زوجته إلى بعض الأشياء الصغيرة التي تضايقه، ثم تجد هذه الأشياء تتراكم داخله فينطلق فجأة في ثورة عاطفية حول سبب قد يكون تافهاً ويُلقي بإحباطه وتوتره على زوجته بشكل قد يكون مؤذياً أو مؤلماً بلا داع. إذا كانت العلاقة قوية، فإنها قد تحتمل مثل هذه الانفجارات التي تحدث بين الفينة والأخرى. أما إذا كانت العلاقة مهزوزة أصلاً، فإن مثل تلك الانفجارات قد تمثل كارثة وتؤدي إلى إنهاء العلاقة. لذلك، إذا كان يتعين عليك أن تعيش أو تعمل مع أشخاص لا تسير علاقاتك بهم بسهولة، فعليك ألا تكتم إحباطاتك الصغيرة أبداً إلا في حالات الطوارئ فقط.



٢٠٦ استفد من الأخطاء في اختبار قوة علاقاتك

ليس من الضروري أن يحبك جميع أصدقائك "بكل ما فيك من عيوب"، ولكن من المفيد جداً أن تعرف من يحبك بكل عيوبك بالفعل. وهذه المعرفة يمكن أن تساعدك على تجنب المواقف التي يمكن أن يرفضك فيها الآخرون أو يجرحون مشاعرك. فمثلاً، يمكن أن تتجنب إظهار بعض الجوانب من شخصيتك إذا كنت تعرف أن بعض الناس لا يقبلونها. على سبيل المثال، إذا كنت غير حازم بطبعك وتعلم أن هذه السمة تصيب صديقاً ما بالجنون، فإنك تستطيع أن تترك له أو لأي شخص آخر الخيار عندما تكون بصحبته. جرب التدريب التالي.

أنشئ قائمة بعلاقاتك الرئيسية الموجودة حالياً في حياتك ثم اكتب ستة من أسوأ الأخطاء التي تقع فيها. بعد ذلك، حدد مَن من بين أصدقائك الحاليين يعلم بهذه الأخطاء؛ وبالنسبة لمن يعلم، كيف يتصرف عندما تقع في هذا الخطأ أمامه؟ هل يطلب منك الصديق الذي يرى تصرفك الخطأ أن تغير من هذا التصرف؟ هل تعتقد أن صديقك سيظل يحبك حتى إذا لم تغير من تصرفك؟



٢٠٧ استفد من أصدقائك ومن حسك الفكاهي لكي تحافظ على نظرتك الصحيحة للأمور

لقد كان اليوم الذي غادر فيه المدينة فظيعاً،
وقضى أصدقاؤه ليلة صعبة.
لم تكن المشكلة في غيابه،
ولكن المشكلة أنه أخذ فتاحة المياه الغازية معه.

ويندي كوب



٢٠٨ لا تخشَ أن تعيد التفكير في الموقف بعد الصدمة العاطفية

إذا تعرضت لصدمة عاطفية من شخص تحبه، فربما تجد نفسك تتصرف وكأن هذا الموقف الصعب لم يحدث أبداً. وهذا الإنكار سلوك طبيعي، وهو يساعدك على الشفاء من الموقف. إن الإنكار يعمل على حمايتك من الألم الذي لا تستطيع تحمله على المدى القصير. وهو يعطي جسمك بعض المساحة لكي يتعافى من الصدمة. ولكن عند نقطة ما، يجب عليك أن تواجه ما حدث إذا كنت تريد أن تتعافى من الموقف بالكامل وتستمر في حياتك.

إذا وجدت أنك تقاوم بشدة إعادة التفكير في الموقف لأنك لا تستطيع مواجهة الألم مرة أخرى، فربما عليك أن تشجع نفسك على المواجهة. وإذا كان لديك صديق حميم يمكنه أن يشجعك على هذا، فسيكون الوضع أفضل كثيراً. خصص لهذا الموضوع وقتاً لا تتم مقاطعتك فيه ثم فكر في الموقف المؤلم وأعد إلى ذاكرتك المشاهد الرئيسية فيه. استعرض الصور الفوتوغرافية والأشياء التي لها ذكرى خاصة، مثل الهدايا التي تلقيتها من الشخص الذي قطعت علاقتك به، لكي تعيش الذكريات مرة أخرى. قم بتشغيل موسيقى مناسبة لتصاحب تلك الأوقات الخاصة، ودع الذكريات المؤلمة حتى تطفو إلى السطح.



٢٠٩ عبّر عن مشاعرك بعد الصدمة العاطفية

لا تتظاهر بأنك أقوى من الصدمة العاطفية التي تعرضت لها، ولا تتظاهر بأنك أقل تألماً مما تبدو عليه. لا تخجل من هذه الصدمة العاطفية، فهي تحدث لأكثر الناس جمالاً وذكاءً وثقة أيضاً. ومثلما يفعل هؤلاء الناس، يجب عليك أنت أيضاً أن تعبر عن مشاعرك. إذا لم تفعل هذا، فسيتم كبت التوتر داخلك مما قد يؤثر على صحتك. لذلك، خصص لنفسك وقتاً ومساحة لا يقاطعك فيهما أحد ودع مشاعرك تفيض. دع دموعك تنهمر، أو عبّر عن غضبك إذا كنت تشعر به. لا تحاول أن تحكم على مشاعرك، ولا تسمح لأي شخص آخر بأن يحكم على هذه المشاعر وهي تفيض منك. في كثير من الأحيان، تفاجئنا مشاعرنا، فربما تشعر بالغضب في حين كنت تتوقع أن تشعر بالحزن، أو العكس. فإذا لم تكن تستطيع التعبير عن هذه المشاعر، فعليك بكتابة ما حدث على الورق. لا تهتم كثيراً بطريقة كتابة هذه المشاعر. فقط دع عقلك وقلمك لينطلقا ولا تحاول تنميق الكلمات. يمكنك تمزيق ما كتبته فيما بعد. وكبديل لذلك، اكتب خطاباً للشخص الذي هجرك ولا تقم بإرساله.



٢١٠ احتفظ بهدفك الذي تسعى إليه أمامك

"إذا لم تكن تعلم الجهة التي تريد الوصول إليها، فعلى الأرجح سينتهي بك المطاف في مكان آخر".

د. لورانس بيتر



٢٢١ دع الآخرين يواسوك بعد الصدمة العاطفية

ربما تشعر بالحرج عندما يواسيك الآخرون بعد الصدمة العاطفية التي تعرضت لها. فتقديرك المتدني لذاتك قد يجعلك تشعر بأنك لا تستحق هذه المواساة. ربما تقول لنفسك إنك كنت غبياً لأنك دخلت في هذه العلاقة من الأساس. ربما أنك كنت كذلك بالفعل، وربما لا. يمكنك أن تحكم على هذا الأمر فيما بعد عندما تزداد قوتك العاطفية ويرتفع تقديرك لذاتك. ذكر نفسك أن السماح بتلقي المواساة والعناية من الآخرين مرحلة مهمة لشفاء جرحك العاطفي. ابحث عن شخص يهتم بك، ولا يحكم عليك، ومستعد لبذل مجهود من أجل شفاء جرحك. أتح الفرصة لهذا الصديق لكي يهتم بك ويفعل الأشياء التي تحبها.



٢١٢ عوِّض نفسك بعد انقطاع العلاقة

إن القيام بعملية تعويض بعد التعرض لصدمة عاطفية يعد جزءاً أساسياً من أجل الشفاء العاطفي. وهي أيضاً مسألة طبيعية. على سبيل المثال، ستجد أن الأب الصالح يقوم بتعويض ابنه بشكل أو بآخر عندما تنكسر لعبته المفضلة أو تضيع. وعندما نكبر في السن، يجب أن نقوم بعملية التعويض هذه لأنفسنا. ولكن الناس الذين يعانون من التقدير المنخفض للذات نادراً ما يفعلون هذا. وربما يجب عليك أن تجبر نفسك على قبول بعض التعويض عند حدوث الخسارة العاطفية. فمن الممكن مثلاً أن تذهب إلى مكان تحبه أنت ولكن الشخص الآخر لم يكن يحبه. أو تقدم لنفسك وجبة شهية لم يكن الشخص الآخر يفضلها. وكبديل لذلك، يمكن أن تقدم لنفسك هدية صغيرة. ليس من الضروري أن تكون الهدية مرتفعة الثمن، ولكنك تشتريها لقيمتها المعنوية أكثر من أي شيء آخر. اختر هدية تستطيع الاحتفاظ بها في مكان ظاهر بحيث تراها كل يوم، أو اختر شيئاً ترتديه بشكل متكرر.



٢١٣ ساعد نفسك على استعادة نظرتك الصحيحة للأمور بعد الصدمة العاطفية

إن الحزن الذي نشعر به بعد صدمة عاطفية يمكن أن يؤثر في إحساسنا بقدراتنا وبقيمتنا الذاتية، ويجعلنا نرى أنفسنا أضعف أو أقل جاذبية مما نحن عليه بالفعل. ولمجابهة هذه المشاعر، ذكر نفسك بإنجازاتك ونقاط قوتك، وأيضاً بالحكمة التي اكتسبتها كنتيجة لهذه العلاقة التي انقطعت والصدمة التي حدثت لك. إذا وجدت أن هذا صعب، فتحدث إلى صديق تعرف أنه مر بصدمة مشابهة وتعافى منها. اسأله عما تعلمه من هذه الخبرة المؤلمة، واجعله يقص عليك كيف تعافى منها. ثق أنك سوف تتعافى أنت أيضاً بسرعة وإيجابية.



٢١٤ ابنِ استقلاليتك بعد الصدمة العاطفية

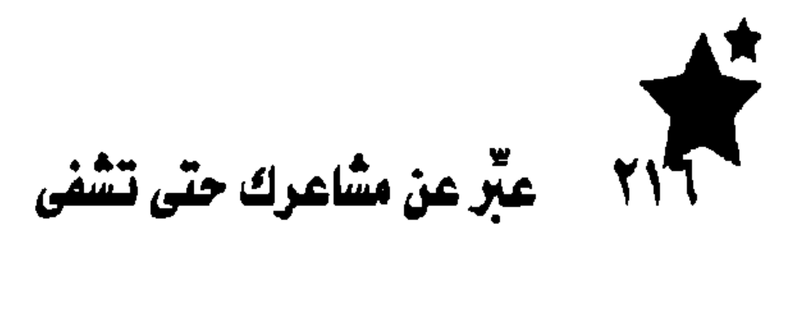
إن انقطاع علاقة عاطفية مهمة بالنسبة لك يمكن أن يوضح لك إلى أي مدى كنت تعتمد على الشخص الآخر. لا تلم نفسك لأنك كنت تعتمد على هذا الشخص بكل هذا القدر (يحدث هذا الأمر بصورة طبيعية عندما يكون تقديرك لذاتك منخفضاً). وبدلاً من لوم نفسك، تعهد لنفسك أن هذا لن يحدث مرة أخرى. في العلاقات العاطفية الممتازة، لا يكون هناك شخص معتمد على الآخر بشكل كامل. استفد من هذه الصدمة العاطفية في بناء استقلاليتك الداخلية واعتمادك على نفسك. زر الأماكن التي تعلم أنك تشعر بسعادة فيها والأماكن التي تعلم أنها تعج بالأشخاص السعداء. على سبيل المثال، زر متحفاً أو معرضاً أو مطعماً كبيراً، أو خذ إجازة واقضها في فندق فخم. سوف يساعدك هذا على أن تربط بين كونك وحدك وبين السعادة والمتعة. حاول أن تتجنب الدخول في علاقة عاطفية جديدة بسرعة، حتى إذا وجدت شخصاً مناسباً لذلك. إن وحدتك ستنقضي، ولكنك قد تتخذ بعض القرارات غير الحكيمة وأنت لا تزال ترزح تحت رحاها. ذكر نفسك أن الوقت الذي ستقضيه في زيادة استقلاليتك واعتمادك على نفسك سيعود عليك بالنفع على المدى البعيد (وبالطبع يمكن أن تحتفظ بعنوان وهاتف هذا الشخص المناسب لكي تعاود الاتصال به فيما بعد!).



٢١٥ أتح الفرصة للآخرين لكي يعبروا عن اختياراتهم

عندما يكون تقديرك لذاتك منخفضاً، قد لا تتخيل أن الناس يجدون صعوبة في التعبير عما يجول في خاطرهم أمامك. ولكن لأسباب كثيرة، قد يكون هذا حقيقياً. على سبيل المثال، قد تبدو جذاباً جداً من الخارج ولكنك متردد ومتذبذب من الداخل، أو قد يكون الشخص الآخر أكثر تردداً وتذبذباً منك. وعندما تتيح للآخرين الفرصة لكي يكونوا أكثر صراحة معك، فإن هذا سيجعلك تشعر بتحسن ويساعد على تقوية العلاقة.

اجعل الأمر سهلاً على الآخرين أن يعبروا عن آرائهم واحتياجاتهم، وذلك بطرح بدائل عليهم. على سبيل المثال، بدلاً من أن تسأل الشخص "أين تريد أن تذهب الليلة؟" يمكنك أن تعطيه بعض الخيارات مثل "لقد كنت أفكر في عدة أشياء نستطيع أن نفعلها معاً الليلة، ولكنني لم أستطع الاختيار من بينها. فمن الممكن أن نذهب إلى مطعم لتناول العشاء أو إلى السينما، أو نظل في المنزل ونتناول العشاء في البيت. أي الخيارات تفضل؟".



٢١٦ عبّر عن مشاعرك حتى تشفى

"سنشفى من معاناتنا فقط،

عندما نعيش التجربة بكامل أبعادها".

مارسيل بروست



٢١٧ تأكد من أن الأصدقاء الجيدين لديك أكثر من الشكائين

في بعض الأحيان، لن تتمكن من تجنب الأصدقاء السلبيين تماماً. فربما يكون لديك بعض الأصدقاء السلبيين المقربين إليك جداً، رغم كل ما لديهم من نواح وأنين. ولكن لاحظ أن السلبية معدية جداً. وعندما يكون تقديرك لذاتك منخفضاً، فإنك يجب أن تحمي نفسك من هذه العدوى بقدر الإمكان. وبين الحين والآخر، أجرِ اختباراً لصداقاتك من حيث تأثيرها على مشاعرك. ربما يكون الوقت قد حان لموازنة الأمور والبحث عن صحبة جديدة تساعدك على رفع معنوياتك.



٢١٨ اعرف ما تتوقعه من الصداقة الجديدة قبل أن تبدأ فيها

قم بهذا التدريب وحدك أولاً، ثم اشترك فيه بعد ذلك مع صديقك الجديد، وانظر إن كانت توقعاتك من الصداقة تتوافق مع توقعاته. إذا لم تتوافق التوقعات، فاعلم أن هناك بعض المتاعب في انتظارك إذا استمررت في هذه الصداقة!

★ "أعتقد أن الصداقة تعمل بشكل أفضل عندما..." (مثال على الإجابة: "عندما يحترم الصديقان بعضهما البعض"، أو "عندما يكون الصديقان مختلفين عن بعضهما البعض"، أو "عندما يعطي كل واحد منهما الأولوية للآخر"، أو "عندما لا يعتمد أحدهما بشكل كامل على الآخر").

★ "أكره أن أدخل في صداقة..." (مثال للإجابة: "يكون طرف فيها أكثر سيطرة من الآخر"، أو "مملة"، أو "يطلب أحد الطرفين التداخل في أخص خصوصيات الآخر").



٢١٩ إذا أردت المرح، فاختر أصدقاء مرحين

وإذا أردت التأمل الجاد، فاختر صديقاً فيلسوفاً. تعرف على نفسك ثم اختر الأصدقاء المناسبين لك حتى تتمكن من الاندماج معهم بسهولة.



٢٢٠ ابدأ الصداقات الجديدة بنغمة إيجابية

من الممكن أن تحدد شكل ومستقبل صداقتك الجديدة من أول ساعة تلتقي فيها بالصديق الجديد. فإذا بدأت الصداقة بأن تقص عليه كل الأشياء البغيضة التي مرت عليك في حياتك، فإن هذا هو ما ستحصل عليه من هذا الصديق طوال صداقتكم. حاول أن تبدأ الصداقة بأن تقص على صديقك، أو تطلب منه أن يقص عليك، أفضل المواقف التي مرت عليك في حياتك.



٢٢١ حسّن مهارات الاستماع لديك

إن قدرتك على الاستماع إلى الآخرين باهتمام يمكن أن تجعل منك صديقاً جذاباً للغاية (وعلى المدى البعيد، قد تبقيك هذه القدرة جذاباً لفترة طويلة بعد أن تنزوي نقاط الجاذبية الأخرى في مظهرك وشخصيتك). ومفتاح الاستماع الجيد لا يكمن في إظهار التعاطف والصبر إلى ما لا نهاية فقط، وإنما يكمن في المشاركة الإيجابية. وإليك بعض التلميحات التي تساعدك على تحسين مهارات الاستماع لديك:

★ لا تقاطع صديقك لكي تروي له "قصتك" (كأن تقاطعه لتقول له "آه، لقد حدث نفس الشيء معي عندما...").

★ إذا كنت تتحدث مع صديقك وجهاً لوجه، فحاول أن تحافظ على النظر المباشر إلى عينيه حوالي ٥٠٪ من الوقت. انظر إلى عينيه فقط، ولا تحدق في وجهه أبداً.

★ استخدم نغمة صوت متوافقة مع نغمة صوت صديقك. إذا كان الصديق يتحدث بصوت منخفض، فافعل مثله.

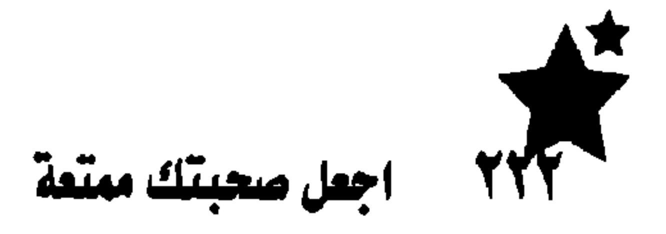
★ استخدم الكثير من الإيماءات والكلمات المشجعة لكي تجعل صديقك يتأكد من أنك لا تزال تستمع إليه.

★ كرر نهاية الجملة الأخيرة لصديقك لكي تشجعه على الاستمرار في الحديث.

★ وجّه لصديقك أسئلة ذات نهاية مفتوحة، وليس أسئلة مغلقة، لكي تساعده على توضيح ما يقوله والاستفاضة فيه (انظر التلميح رقم ١٩٥).

★ استخدم اسم صديقك بشكل متكرر عند توجيه الأسئلة أو إبداء التعليقات.

★ تأكد من أنك فهمت مشاعر صديقك بدقة (على سبيل المثال، "لقد لاحظت أنك بدوت قلقاً عندما قلت...، هل هذا صحيح؟").



٢٢٢ اجعل صحبتك ممتعة

نعم الصديق،

من يجعل أصدقاءه يضحكون.

قول قديم



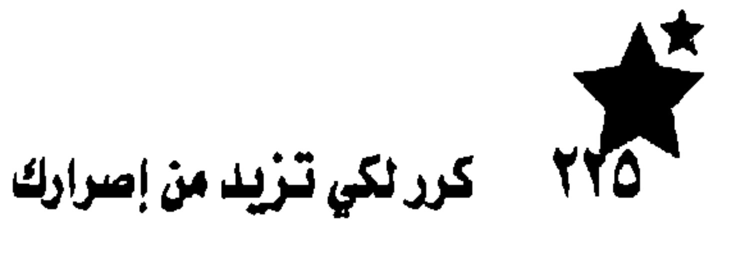
٢٢٣ حافظ على التوازن في حياتك الاجتماعية

الرسم البياني يمكن أن يساعدك على التأكد من وجود هذا التوازن بسرعة وسهولة. ابحث في مفكرتك في الشهور الستة الماضية واحسب كم من وقت الفراغ كنت تقضيه مع أصدقائك القدامى، وفي إنشاء صداقات جديدة، وفي الاستمتاع، وفي الحديث الجاد، والأنشطة المشتركة، وغير ذلك. ارسم رسماً بيانياً تحدد فيه نسبة كل واحد من الأنشطة التي مارستها. ادرس الرسم البياني واسأل نفسك إن كنت تحقق التوازن المنشود أم لا. حدد ما يجب أن تفعله بشكل مختلف من أجل الوفاء باحتياجاتك الاجتماعية.



٢٢٤ لا تنسب الفضل في نجاحك إلى الحظ

افتخر بالصداقات الرائعة التي بنيتها. لا تتنازل عن الفضل في هذا النجاح وتنسبه إلى الحظ. وعندما تجد جزءاً منك يقول، أو تجد أحداً يقول لك: "إنني محظوظ لأنني وجدت هذا الصديق الرائع"، لا تجب بـ: "نعم، هذا صحيح". ذكر نفسك بأنك أنت من اختار هذا الصديق وأنك أسهمت معه بجهد كبير من أجل إنجاح هذه الصداقة.



٢٢٥ كرر لكي تزيد من إصرارك

أحد الأساليب الأساسية المستخدمة في تدريبات الحزم يُسمى "الاسطوانة المشروخة". من المهارات التي ندفع الناس إلى اكتسابها قدرتهم على تكرار ما يحتاجونه بلهجة حازمة ومسترخية مرات عديدة حتى يستسلم الطرف الآخر أو يوافق على التفاوض. من المفيد أيضاً أن تستخدم هذا الأسلوب للتعبير عن مشاعرك وآرائك وأمنياتك، وإليك بعض الأمثلة:

كان "جاك" على وشك مغادرة مكتبه متوجهاً إلى البيت، عندما فوجئ بإصابة أحد زملائه في العمل واضطر إلى اصطحابه إلى المستشفى. كانت زوجته "جيل" تتوقع وصوله إلى البيت في موعده، ولكن بطارية هاتفه المحمول قد نفدت ولم يستطع أن يخبرها بما حدث. وبعد أن انتهى من توصيل زميله إلى المستشفى، توجه مباشرة إلى البيت وحاول أن يقص ما حدث على زوجته، ولكنها ظلت تقاطعه. استخدم "جاك" أسلوب الاسطوانة المشروخة لكي يقنعها بالاستماع إليه:

جاك: عندما كنت أستعد لمغادرة المكتب.
جيل: هذا ما تقوله دائماً. لقد ظللت في انتظارك ولم أتناول طعامي...
جاك: دعيني أشرح لك ما حدث من فضلك...
جيل: إن ما ستقوله مجرد عذر. أنت ببساطة لا تهتم بي...
جاك: جيل، دعيني أشرح لك.
جيل: لقد سمعت ذلك من قبل. أنت...
جاك: أريد أن أشرح لك...
جيل: حسناً، تفضل...
جاك: عندما كنت أستعد لمغادرة المكتب...



٢٢٦ تدرب على الاستجابة للنقد

كلما تدربت على الاستجابات الإيجابية، زاد احتمال أن تظهر هذه الاستجابات تلقائياً عندما تحتاج إليها. وتزيد أهمية ذلك عندما تتعرض للنقد. وكلما قلت الإيجابية في استجاباتنا، زاد احتمال تعرضنا للنقد، ولا يوجد شخص يعاني من التقدير المنخفض للذات يريد أن يتعرض لهذا الموقف! جرب التدريب التالي الآن.

١ أنشئ قائمة ببعض الانتقادات التي تعرضت لها في الماضي ولم تعجبك.

٢ أضف بعض الانتقادات التي لم يقلها لك أحد ولكنك لا ترغب في سماعها.

٣ بجوار كل انتقاد، اكتب رداً مهذباً وحازماً. ربما يكون هذا الرد عبارة عن اعتراف بأن النقد صحيح، أو ربما يكون رفضاً مهذباً له، كأن تقول: "أنا أقبل أنك تعتقد أنني لم أبذل أفضل ما في وسعي، ولكنني أؤكد لك أنني بذلت كل ما في جهدي بالفعل".

٤ تدرب على هذه الردود عدة مرات أمام المرآة باستخدام نغمة صوت هادئة وثابتة وأنت منتصب القامة وتنظر في عينيك. سيساعدك هذا على أن تكون أكثر سيطرة وثقة في المرة التالية التي تتعرض فيها لنقد أو لملحوظة مشابهة.



٢٢٧ كن أكثر كرماً في مجاملاتك

في الغالب، أنت لا تجامل الآخرين بنفس القدر الذي ترغب فيه أو تستطيعه. فأنت في الغالب تمنع نفسك من إلقاء المجاملات على مسامع الآخرين لأنك لا تريد أن تبدو بمظهر المتزلق أو المتعالي. وربما أنك تشعر بأن مجاملاتك ليست لها قيمة، وأن الشخص الآخر قد لا ينبهر بهذه المجاملة لأنها "منك أنت". أو ربما أنك تخشى مجرد فتح فمك.

ومن بين الطرق التي يمكنك استخدامها لزيادة معدل مجاملاتك أن تتدرب على إلقاء هذه المجاملات بينك وبين نفسك أولاً. فكر فيما ترغب في أن تقوله ثم تدرب عليه بحيث لا ينعقد لسانك فجأة عندما تقترب من الشخص الذي تريد مجاملته. جرب مجاملاتك على صديق حميم لك أولاً. وهناك دائماً ما يستحق أن تقوله لأصدقائك أكثر مما يرغبون في سماعه.

إن المجاملات ترفع من تقدير الذات لكل من قائلها ومتلقيها. وربما يزيد من تحفيزك في إلقاء المجاملات أن تضع في اعتبارك أنك كلما قدمت مجاملات أكثر، زاد احتمال أن يقدمها الآخرون لك.



٢٢٨ لا تحط من قدر نفسك عند تقديم المجاملات للآخرين

إن هذه من العادات السيئة الشائعة، لذلك تأكد أنها غير موجودة لديك. وهذه العادة تتنكر في صورة التواضع، ولكن في الواقع فإن الحط من قدر نفسك ليس له أي علاقة بسمة التواضع النبيلة. والحط من قدر الذات إما أن يكون أسلوباً للتأقلم مع الحرج الذي يشعر به الشخص وإما أنه استراتيجية للفت الانتباه إلى ما نشعر به من فقر. وهذا السلوك مدمر للذات لأنه في الغالب يحرج الشخص الآخر ويزعجه ويجعله يشعر بأنك تدفعه دفعاً إلى مجاملتك. وإليك بعض الأمثلة:

★ "أشكرك على مساعدتك لي. أنت دائماً إنسان عطوف. يا ليتني كنت مراعياً لشعور الآخرين مثلك".

★ "أنا أحب أن أراك وأنت ترتدي هذا المعطف. للأسف، فإن ارتداء معطف كبير كهذا سيجعلني أبدو ضخماً أكثر مما أنا عليه بالفعل".



٢٢٩ تجنب النمامين والمغتابين

في بعض-الأحيان، ستجد من المغري أن تنضم إلى جلسة نميمة أو شكوى من الناس ذوي الطباع الصعبة من وراء ظهورهم. وقد تبدو جلسات النميمة أو الشكوى تلك متعة لا ضرر من ورائها، ولكنها يمكن أن تدمر تقديرك لذاتك. تذكر أنه لا يستمتع بطعن الناس وراء ظهورهم سوى الأشخاص الذين يتميزون بالقسوة والعدوانية.



٢٢٠ لا تشجع الآخرين على إخبارك كيف تشعر

من المحتمل أن يكون هناك بعض الأشخاص في حياتك الذين يزعمون أنهم يعرفونك أفضل مما تعرف نفسك. وهذه في الواقع مشكلة شائعة لدى من يعانون من التقدير المتدني لذاتهم. وفي الحقيقة، فإنهم يشجعون من حولهم على انتهاج هذا السلوك عن طريق سؤالهم عن آرائهم بصورة متكررة. وإليك بعض الأمثلة الشائعة على ذلك:

- ★ "هل تعتقد أنني أحب هذه الوظيفة بالفعل، أو أنني مسرور للمرتب المرتفع الذي يقدمونه؟"
- ★ "هل سأصاب بالرعب إذا جربت هذا؟"
- ★ "هل تعتقد أنني سأصاب بخيبة أمل إذا شاهدت ذلك الفيلم؟"
- ★ "هل سأصاب بالغيرة والرغبة في التملك إذا توقفت عن الذهاب إلى الحفلات مع زوجي؟"



٢٢١ قل "لا" كما لو أنك تقصدها

تذكر أنه كلما كانت نبرة صوتك جادة وأنت تقول "لا"، قل احتمال دخولك في مناقشات وجدال لا ترغب فيه. الاتصال المباشر بالعين سيكون مفيداً جداً في هذه الحالات أيضاً.



٢٢٢ تذكر أنك عند الغضب يمكن أن تتصرف بشكل غير عقلاني

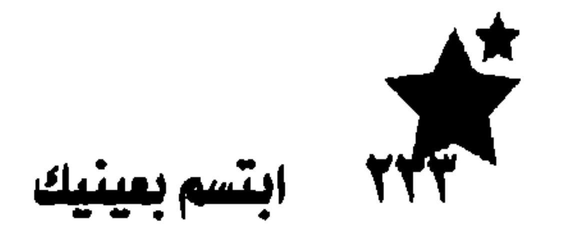
وهذا يعني أنك يمكن أن تقول أو تفعل شيئاً تخجل منه أو تندم عليه فيما بعد، وقد يؤدي هذا إلى تدني تقدير الآخرين لك. فإذا كنت تشعر بالغضب :

★ توقف وابتعد بعض الشيء عن الشخص أو الموقف الذي تسبب في غضبك.

★ تخلص من التوتر الجسدي بأمان.

★ تنفس ببطء.

★ دوّن أفكارك على الورق قبل أن تتكلم، وتأكد أن ما تنوي قوله مهذب وإيجابي.



٢٢٣ ابتسم بعينيك

الابتسامة الواهنة تحرج كلاً من مرسلها ومستقبلها. تذكر أن الابتسامة القوية لا تتطلب بالضرورة توسيع فمك على مصراعيه. ففي حالات عديدة، سيضفي استخدام العينين تأثيراً إيجابياً واثقاً ويجعلك أكثر جاذبية في عين الشخص الآخر.



٢٣٤ حافظ على كرامتك حتى عندما تُعامل بوقاحة

لا تزد الطين بلة. سوف تؤذي تقديرك لذاتك إذا رددت على السلوك السيئ بطريقة تقلل من قدرك في أعين الآخرين أو في عينك أنت. عندما تشعر بالاستياء الشديد من تصرف وقح أو طائش، فخذ ثلاثة أنفاس عميقة وذكر نفسك بأنك يجب أن تظل متحكماً في انفعالاتك. وبصوت هادئ وحازم، ومع الاحتفاظ باتصال مباشر بعين الشخص الذي أثار حفيظتك، قل له إنك لا تحب أن يعاملك أحد بهذه الطريقة، أو أخبره بالطريقة التي تحب أن يعاملك بها الآخرون (على سبيل المثال، قل "أنا لا أحب أن ترفع صوتي في وجهي هكذا، وأفضل ألا تقاطعني بهذا الشكل عندما أبدأ الحديث").

قاوم إغراء أن تُلقي عليه محاضرة أو تهينه (كأن تقول "يجب عليك أن تفعل كذا..." أو "الناس من أمثالك يجب أن يكونوا كذا..."). أيضاً، لا تهدده بتوقيع عقوبة ما عليه في حين أنه من الواضح أنك لا تستطيع أن تنفذ ما تهدد به (كأن تقول "لن أتحدث معكم ثانيةً أبداً" أو "سأقوم بتوصيل هذا الأمر برمته إلى مجلس الإدارة" أو "سأنتقم منك شر انتقام").



٢٣٥ اكتب طلباتك على الورق وقم بتعديلها

جهِّز "الخطبة" على الورق قبل أن تُلقيها. وبعد الكتابة، يمكنك تعديل ما كتبته لكي تتأكد من أنه:

- ★ دقيق ولا يتضمن أي كلمات أو تبريرات أو أعذار غير ضرورية.
- ★ يستخدم لغة بسيطة وموضوعية بدلاً من عبارات الاستجداء العاطفية والمصطلحات غير الضرورية.
- ★ يوضح اهتمامك بحاجات الآخرين ومشاكلهم ومشاعرهم.
- ★ يوضح ما تريده بشكل مباشر وصريح.
- ★ يوضح الفوائد التي سيحصل عليها الطرف الآخر.



٢٣٦ توقع أن تحصل على طلباتك

إن هذا لا يعني أن تطلب ما تريده بلهجة متعجرفة وواثقة أكثر مما ينبغي. أقنع نفسك قبل أن تتكلم أن ما تطلبه من حقك، حتى إذا كان هناك احتمال أن يتم رفض طلباتك (من الأساس، لا تطلب شيئاً إلا إذا كنت تعتقد أنه من حقك، وإلا فإنك قد تؤذي تقديرك لذاتك).



٢٢٧ عوِّد نفسك على نقل الأخبار السارة

الكثير ممن يعانون من التقدير المتدني للذات يشعرون بعدم رغبة في نقل الأخبار السارة. فهم يقولون لأنفسهم إن ما يحملونه من أخبار سارة لن يكون له مغزى كبير في أعين الآخرين، أو إنهم قد يخافون من حسد الآخرين أو انزعاجهم لأن حياتهم لا تسير على ما يرام في الوقت الحالي. والحقيقة هي أن الأغلبية العظمى من الناس يحبون سماع قصص الخبرات السارة والنجاح التي يقصها عليهم الآخرون، حتى إذا لم يكونوا يشعرون بأنهم على ما يرام في الوقت الحالي. إن المشاعر الإيجابية معدية بنفس الدرجة مثل المشاعر السلبية، وفي الغالب فإن الأخبار السارة التي لديك ستؤدي إلى رفع الروح المعنوية لدى الآخرين بدلاً من خفضها. بالطبع، من المهم ألا تستخدم لغة التفاخر أو لهجة مثيرة للحفيظة، ولكن بالطبع من يعاني من التقدير المنخفض للذات نادراً ما يفعل ذلك، أليس هذا صحيحاً؟



٢٣٨ تذكر المناسبات المهمة لدى الآخرين

يجب أن تقبل بحقيقة أنه عندما يكون تقديرك لذاتك منخفضاً فإن ذاكرتك لا تعمل بنفس الجودة التي يمكن أن تكون عليها. لذلك، استعن بتقويم وضع علامات على التواريخ المهمة لدى الآخرين بحيث تتذكر هذه التواريخ بسهولة وتتجنب الشعور السيئ الذي ستشعر به عندما تنسى أن تهنئ شخصاً بمناسبة مهمة لديه أو تتمنى له حظاً طيباً.



٢٢٩ استعد لمواجهة ما يثير غضبك

من العادات السيئة لدى من يعانون التقدير المتدني للذات أنهم يهربون من الأشخاص أو المواقف التي تثير غضبهم. بدلاً من ذلك، استعد لمواجهة مثل هؤلاء الأشخاص أو المواقف.

اكتب قائمة بالعبارات أو "النظرات" التي تعلم أنها تزعجك وتجعلك تستشيط غضباً. اكتب رداً حازماً ومهذباً أمام كل عبارة أو نظرة. بعد ذلك، ضع نفسك في حالة استرخاء عميقة (حمام رائع يمكن أن يضعك في هذه الحالة) ثم أغلق عينيك وتخيل موقفاً استعددت له. راقب نفسك في خيالك وأنت تتصرف في هذا الموقف بطريقة هادئة ومنظمة وإيجابية. كلما كررت مثل هذا التخيل، قل ما تشعر به من خوف من تلك المواقف أو هؤلاء الأشخاص.



٢٤٠ تصنّع الثقة إلى أن تشعر بها فعلاً

هذه الحيلة قد لا تعمل بنسبة ١٠٠٪ طوال الوقت، ولكنها تستحق المحاولة بدلاً من تجنب الأشخاص الذين يجعلون أطرافك ترتعد خوفاً. والسبب في أن هذه الحيلة تنجح في بعض الأحيان أنك ستلقى احتراماً من الآخرين نتيجة لتصنعك الثقة، وبالتالي فإن هؤلاء الآخرين سيلتفتون إليك ويسمعونك ويقدرونك بشكل أفضل. قد لا يكون هذا عدلاً، ولكنه الواقع. فالناس يشعرون بمزيد من الراحة عندما يكونون حول من يشعرون بالثقة والسيطرة. الثقة تجلب مزيداً من الثقة، حتى إذا كانت مصطنعة في البداية!



٢٤١ اعلم متى تلجأ إلى "معطي النصائح" ومتى تتجاهلهم

لا تندهش إذا وجدت أن معظم أصدقائك الحاليين من فئة "معطي النصائح"! إذا كان الأمر كذلك، فإنك في الغالب لا تحصل على النصائح المفيدة ولا تتلقى نوعية الدعم التي تساعدك على بناء تقديرك لذاتك.

إن "معطي النصائح" يكون لهم دور رائع عندما نحتاج إلى معلومات لا نستطيع الوصول إليها بأنفسنا أو عندما نكون في حالة صدمة ولا نستطيع التفكير لأنفسنا. ولكنهم ليسوا بهذه الروعة في المواقف التي تطلب منهم فيها مساعدتك في مشاكلك الشخصية. ففي تلك المواقف، سيكون كل ما تحتاج إليه هو مستمع جيد (العديد من مصممي الشعر وسائقي التاكسي مستمعون جيدون!). ومعطي النصيحة (حتى إذا كان متخصصاً في هذا العمل) يكون في الغالب غير موضوعي وذا طابع توجيهي في هذا النوع من المواقف. فكما يعرف أي متخصص في هذا المجال، عندما يواجه الناس مشكلة شخصية فإنهم في الغالب يعرفون ما يتعين عليهم فعله. وكل ما يحتاجون إليه في هذه الحالة هو شخص يستمع إليهم باهتمام حتى يكتسبوا الشجاعة لفعل ما يريدون أو ما يجب عليهم فعله.



٢٤٢ كن أميناً مع نفسك عند رفض الدعوات

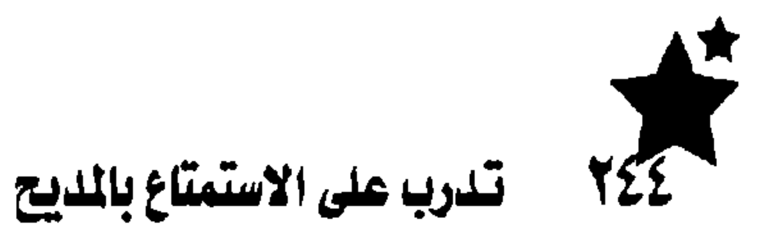
عندما ترغب في رفض دعوة ما، يجب أن تذكر السبب الحقيقي الذي يجعلك ترفضها، إلا إذا كنت بحاجة إلى "كذبة بيضاء" لحماية خصوصيتك. إن قول الحقيقة سيؤدي المطلوب في الغالب كما أنه سيجعلك تشعر بشكل أفضل حيال نفسك. فكر مرتين قبل أن تكذب ظناً منك أنك بهذا تحمي مشاعر الشخص الذي وجه لك الدعوة. إذا اكتشف هذا الشخص الحقيقة، فإنه قد يغضب وتتضرر مشاعره أكثر مما لو أخبرته بالحقيقة من البداية. وإذا لم تخبر الشخص بالسبب الحقيقي لرفض الدعوة، فإنه قد يدعوك مرة وراء أخرى حتى تنزعج وتخبره بالسبب الحقيقي في النهاية.



٢٤٣ استخدم الحيل لكي تتذكر الأسماء

إن القلق الذي تشعر به عندما تقابل أشخاصاً جدداً يمكن أن يجعل تذكر أسمائهم صعباً للغاية. وهناك عدة حيل يمكن أن تساعدك في تذكر أسمائهم بشكل أفضل. أول حيلة أن تستخدم اسم الشخص ثلاث مرات في المحادثة الفورية التي ستتم بينكما. وثاني حيلة أن تطلب من الشخص بطاقة العمل الخاصة به ثم تنطق اسمه وأنت تقرؤه من البطاقة ثم توجه له سؤالاً حوله. والحيلة الثالثة هي أن تحاول أن تربط بين اسم الشخص وشيء أو مكان مألوف لديك.

وهناك الكثير من الحيل الأخرى التي يمكن أن تتعلمها. اسأل زملاءك وأصدقاءك عن الحيل التي يستخدمونها في تذكر الأسماء ثم جرب كل واحدة منها حتى تصل إلى الحيل المناسبة لك.



٢٤٤ تدرب على الاستمتاع بالمديح

استخدم التصور الإبداعي لكي تتغلب على أي حرج تشعر به عندما يقوم الآخرون بتوجيه المديح والتقدير إليك. انقل نفسك إلى حالة من الاسترخاء البدني واستخدم خيالك لاستدعاء صور لنفسك وأنت تتلقى مديحاً ومكافآت تستحقها عن جدارة من الآخرين.



٢٤٥ ابتعد عن الأصدقاء ذوي التقدير المنخفض لذاتهم

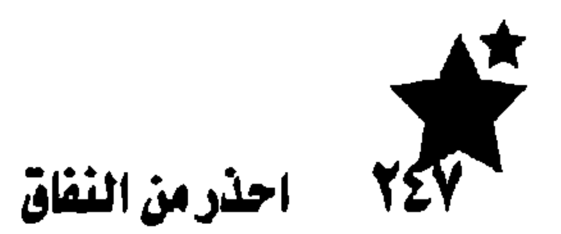
أليس هذا اقتراحاً قاسياً؟ قد يبدو لك الأمر كذلك، ولكن هل هو كذلك في الحقيقة؟ في واقع الأمر، ستجد أن العديد من هذه الصداقات يضر الطرفين ويزيد المسألة سوءاً بالنسبة لكليهما. فكر بجدية في كم الطاقة والوقت اللذين يمكن أن تخصصهما للآخرين الذين يعانون عاطفياً. إن كونك تفهم أزمتهم بشكل أفضل من معظم الناس الآخرين لا يعد سبباً وجيهاً لمصادقتهم. وقد يكون حالهم أفضل إذا قضوا وقتهم مع أناس آخرين لا يفهمون أزمتهم ومعاناتهم ولكنهم لا يزالون يحفزونهم، وكذلك الأمر بالنسبة لك!



٢٤٦ استخدم العبارات القصيرة المتألقة لحماية نفسك

إن القدرة على التحدث بثقة وحماس تعد من المهارات الرائعة. وهي من المهارات الضرورية لمن يعانون من انخفاض تقدير الذات. فهذه المهارة تعطيهم مساحة يتنفسون فيها لكي يكسبوا مزيداً من ثقة الآخرين قبل أن يدخلوا في علاقات معهم.

قبل أن تدخل في موقف تعرف أنك ستقابل فيه أشخاصاً جدداً، جهز العبارات القصيرة المتألقة التي ستستخدمها. تعرف على أحدث الأخبار، وتأكد من أنك لا تعبر عن آراء غير محايدة (تجنب الحديث في السياسة وغيرها من الموضوعات الحساسة، بالطبع). لا تخف من الحديث حول الطقس، ولكن لا تحاول أن تذكر إحصائيات مملة أو خبرات غير معتادة. في الوضع المثالي، فكر في شيء يثير اهتمام الآخرين. على سبيل المثال، يمكنك أن تعثر على بعض الحقائق أو القصص المثيرة على الإنترنت التي تتناول المدينة التي وُلد فيها الشخص الذي ستقابله. ومن الحيل الرائعة أن تحاول أن تربط الموضوع بشيء تعرفه جيداً، ولكن معظم الناس لا يعرفونه، أو تحاول تشجيع الشخص الآخر على الحديث في الموضوع الذي يثير اهتمامه.



٢٤٧ احذر من النفاق

إن النفاق يقلل من احترامك لذاتك ونادراً ما يزيد من قدرك لدى من تنافقه. إذا بالغت في التزلف والتودد، فإن معظم الأشخاص الناجحين سيشكون في أنك تحاول أن تتلاعب بعواطفهم، حتى إذا كان ذلك خلاف ما تقصد تماماً. والحقيقة هي أنك لكي تؤثر في الأشخاص الناجحين والواثقين بأنفسهم فإن عليك أن تبدو أنت ناجحاً وواثقاً بنفسك. إن هذا لا يعني بالضرورة أن تكون متفوقاً من الناحية الأكاديمية أو تكون غنياً أو ذا نفوذ. كل ما عليك أن تفعله هو أن تبين لهم أنك تؤدي ما تقوم به بشكل جيد وأنك تعاملت مع التحديات التي اعترضت طريقك بشكل إيجابي.

تذكر أن الناجحين الذين يستحقون أن تسعى إلى معرفتهم (والذين يمكنهم مساعدتك) لم يحصلوا على شهرتهم من الإعجاب والنفاق، وإنما حصلوا عليهم من الإنجازات التي حققوها بأنفسهم أو ساعدوا الآخرين على أن يحققوها.



٢٤٨ تذكر أن من تصاحبهم يؤثرون في صورتك لدى الناس

"قل لي مع من تتحدث، أقول لك من أنت".

مثل إسباني



٢٤٩ احذر ممن يسعون إلى استغلالك

على الأرجح أنك لا تحتاج إلى من يخبرك أن هناك بعض الناس الذين يسعون إلى استغلال من لديهم تقدير متدنٍ لأنفسهم ويسعون إلى إرضاء كل من حولهم. ولكن احذر أن هؤلاء الناس دائماً ما يغلفون استغلالهم هذا في صورة بريئة قد تجعله خافياً عليك. فهم يقدمون لك "طعماً" لكي تلتقطه وتفعل ما يريدونه. احذر بشكل خاص من محاولة استغلالك عن طريق مدحك أو تخويفك من غضب الآخرين. على سبيل المثال:

- "أنا أعلم أن هذا سيصيب أصدقاءك بخيبة أمل (الطعم: لن يحبوك إذا لم تفعل ما يريدون).
- "كل من له شأن سيحضر هذه الحفلة. تعالَ معي" (الطعم: ستفقد مكانتك إذا لم تذهب).
- "آه، استمر وافعل ما تريد. أما أنا فإنني محبط في الوقت الحالي" (الطعم: ستكون شخصاً رائعاً إذا أنقذته).



٢٥٠ تحدث عن نفسك بجرعات آمنة

إن الحديث عن نفسك وذكر معلومات تخصك يمكن أن يقربك إلى الناس، ولكنه يمكن أيضاً أن يجعل بعض الأشخاص الجيدين يخافون منك ويبتعدون عنك نهائياً. قد لا يبتعد الناس عنك بالضرورة بسبب ما تقوله وإنما بسبب الوقت الذي تقوله فيه. فربما أنك كشفت الكثير من المعلومات عن نفسك بسرعة وقبل أن تتعرف بشكل جيد على الآخر. إن القلق من مواجهة الناس قد يجعلك تكشف الكثير من المعلومات عن نفسك لكي تغطي عصبيتك.

اكشف عن نفسك بحرص. فمثلاً، يمكن أن تذكر مكان ميلادك بدلاً من أن تذكر تاريخ ميلادك، ويمكن أن تذكر طبيعة عملك بدلاً من أن تذكر وظيفتك أو مرتبتك في عملك بالتحديد. ابتعد عن الموضوعات التي يمكن أن تمثل عبئاً عاطفياً على المستمع، مثل قصص الطلاق والموت والمرض. أيضاً، ابتعد عن أي موضوعات يمكن أن تثير حساسية خاصة لدى المستمع مثل الاختلافات العرقية أو الثقافية.



٢٥١ تجنب النكات

قد تكون النكات رائعة لإثارة انتباه الآخرين وانتزاع الضحكات منهم، ولكن تخيل مدى انخفاض تقديرك لذاتك إذا ألقيت نكتة ولم يفهمها الآخرون أو لم يحبوها، وبدلاً من الضحكات فإن كل ما تحصل عليه هو الحملقة الباردة في وجهك والصمت المحرج. الأفضل من ذلك أن تجمع القصص المرحة والمقتطفات الذكية. فهذه أقل خطورة من النكات، ولكن احذر لأنها قد تكشف الكثير عنك.



٢٥٢ ابحث عن أوجه التشابه بينك وبين الناس الذين يثيرون إعجابك

عندما تشعر بإعجاب شديد بشخص ما، وتجد لسانك منعقداً وهو يتحدث، ابحث عن أوجه التشابه التي يمكن أن تكون موجودة بينك وبينهم. قد يكون التشابه في السمات الجسدية أو الخصائص الشخصية أو المهارات. ويمكن أن يكون التشابه أيضاً في الخلفية الشخصية أو في المكان الذي تربيت فيه. إذا وجدت أوجه تشابه واضحة، فسيكون من الأفضل أن تتحدث معهم حولها.



٢٥٣ تخيل أصدقاءك المرحين وهم يتحدثون إليك

عندما تشعر بنفسك وأنت تدخل في مزاج "جاد أكثر مما ينبغي" أو عندما تشعر بخوف شديد من شيء ما، تخيَّل أصدقاءك المرحين وهم يتحدثون إليك بمرح ويرشدونك في سبيل الخروج من هذا الموقف. ماذا عساهم يفعلون أو يقولون لك في مثل هذا الموقف؟ يمكنك أيضاً أن تجرب "الاستماع" إلى أصوات الممثلين الكوميديين المفضلين لديك. تأكد أن هؤلاء الناس سيساعدون على تخفيف الألم الذي تشعر به ويساعدونك على وضع الأمور في نصابها الصحيح.



٢٥٤ تعرف على القواعد التي تنظم علاقاتك

كل العلاقات الشخصية الجيدة لها مجموعة قواعد خاصة بها، رغم أن هذه القواعد نادراً ما تكون مكتوبة. وتنقطع العلاقة ويحدث الانفصال إذا لم يحترم أحد أو كلا الطرفين هذه القواعد وقام بمخالفتها. إذا لم تكن متأكداً من القواعد التي تتبعها في علاقاتك، فعليك بمناقشة هذا الموضوع قبل فوات الأوان. يمكنك استخدام القائمة التالية كنقطة بداية. هذه القائمة مبنية على بعض المبادئ العامة والتي يبدو أنها ترشد الكثير إلى العلاقات الشخصية السعيدة:

★ الثقة المتبادلة
★ احترام خصوصية الآخر
★ الدعم العاطفي
★ الإخلاص
★ المشاركة والتعاون
★ العناية بالطرف الآخر في وقت المرض والشدة
★ احترام اهتمامات الطرف الآخر
★ السماح للطرف الآخر ببعض الاستقلالية
★ السماح للطرف الآخر بالاحتفاظ ببعض الأسرار
★ الاحتفاظ بمشاعر قوية وإيجابية للطرف الآخر
★ التحدث عن المشكلات التي تخص العلاقة
★ عدم اللجوء للعنف أبداً
★ التفاهم قبل اتخاذ قرارات مهمة



٢٥٥ تغذية العلاقة الشخصية

كلما كان زواجك سعيداً ومزدهراً، زاد تقديرك لذاتك وازدهارك. لذلك، اسأل نفسك:

★ هل تقدم المجاملات لشريكة حياتك بصورة متكررة؟

★ هل تستمر في ذكر الأسباب التي تجعلك تحبها؟

★ كم مرة احتفلتما بنجاحكما في العام السابق؟

★ هل تقدم لها هدايا مفاجئة؟

★ هل المناسبات الخاصة بينكما "خاصة" بقدر كافٍ؟

★ هل تخصص وقتاً كافياً لقضائه مع شريكة حياتك؟

★ هل تعبر عن حبك لها باللمسات الحانية والعناق بدلاً من الاكتفاء بالكلمات؟

أجب عن هذه الأسئلة ثم قدِّم إجاباتك لشريكة حياتك وتحدثا معاً حول اتخاذ بعض القرارات اللازمة لإنعاش زواجكما.



٢٥٦ لا تستخدم الحب كعذر لقبول الإحباطات

هل يقول شريك حياتك أو يفعل أشياء تؤدي إلى تدهور تقديرك لذاتك بشكل متكرر؟ إذا كان الأمر كذلك، فتحدث معه حول هذا الموضوع. لا تخشَ أن يؤدي مثل هذا الحديث إلى قتل الرومانسية الموجودة بينكما. في الواقع، إن قبول الإحباطات وعدم التحدث فيها هو الذي سيقتل هذه الرومانسية. قد تندهش عندما تجد أن شريك حياتك لم يكن يدري حتى أنه يجرح مشاعرك. إن إحباط الآخرين قد يكون عادة لدى بعض الناس دون أن يدروا أنها موجودة لديهم.

وفي كل الأحوال، لا تقتنع بمن يقول لك إنك "حساس أكثر مما ينبغي". إذا قال شريك حياتك أو فعل شيئاً يحبطك، فإنك يجب أن تطلب منه التوقف عن هذا. وإذا كان شريك حياتك يحبك بالفعل، فإنه سيقدر صراحتك وسيسعى من فوره إلى إصلاح المشكلة.



٢٥٧ لا تتوقع من شريك حياتك أن يقرأ أفكارك

هناك أسطورة تقول إنك بمجرد أن تحب شخصاً ما بصدق، فإنك ستعرف ما يحتاجه وما يريده تلقائياً. للأسف، هذه الأسطورة عارية من الصحة. لذلك، لا تشعر بأن شريك حياتك لا يحبك إذا وجدت أنه لا يلتقط تلميحاتك أو لا يستطيع أن يتوقع احتياجاتك وتفضيلاتك. كن واضحاً فيما تفضله وما لا تفضله. ولكن إذا فاجأك شريك حياتك بهدية لا تناسبك تماماً، فاقبلها بلباقة واستمتع بالحب الذي يصاحب تقديمها إليك.



٢٥٨ المعاشرة الزوجية الرائعة تدعم الحب

قد يكون الحديث عن المعاشرة الزوجية من الموضوعات التي يتحرج الزوجان في الحديث عنها، ولكن عليك أن تعرف أن المعاشرة الزوجية الممتعة والمشبعة تدعم الحب بين الزوجين وتساعد على ازدهاره.

لذلك، إذا كانت المعاشرة الزوجية أقل إشباعاً مما تحب، فعليك أن تبذل كل ما في وسعك لإصلاح هذه المشكلة. تغلب على الجهل المحيط بهذا الموضوع عن طريق كتابة الكتب المناسبة والتحدث مع أحد المتخصصين الثقات أو أحد أصدقائك أو أفراد عائلتك الأكثر حكمة وخبرة.



٢٥٩ استعد للانفصال

إذا وجدت أن الطلاق أصبح من الموضوعات المطروحة في علاقتك بشريك حياتك، فلا تكتفِ بالأمل في ألا يحدث هذا الطلاق، وإنما استعد له. فإذا وقع الانفصال وأنت غير مستعد له، فإن تقديرك لذاتك سيتدهور بشدة ولن تكون قادراً على التعافي من مشاكله بسرعة.

تأكد من توفر إجابات جيدة لديك حول الموضوعات التالية:

★ من يمكن أن ألجأ إليه للحصول على الدعم؟ هل لدي أصدقاء خاصين بي يمكن أن أستعين بهم؟ هل ستدعمني عائلتي أم أنهم يعارضون الطلاق.

★ كيف سيكون وضعي المالي بعد الطلاق؟

★ أين سأعيش؟ هل لدي مكان مستقل بخلاف مسكن الزوجية ألجأ إليه عند الضرورة؟

★ إذا وقع المحظور، فهل سنحاول إخفاءه عن الأطفال أو هل يجب إخبارهم بكل تفاصيله؟ كيف نتأكد من أن الأطفال لا يُستخدمون كسلاح يحارب به كل طرف الآخر؟

★ هل أعرف حقوقي وواجباتي؟



٢٦٠ لا تشعر بأنك مضطر لرد كل معروف

على الأرجح، ستجد في حياتك الكثير من الأشخاص الذين يشعرون بما تمر به من مشكلات وهم على استعداد لمساعدتك بدون أي توقع أن ترد لهم المعروف الذي يقدمونه إليك. ربما أنهم يشعرون بأنهم "في نعمة" لأنهم لا يمرون بنفس المشكلات التي تمر بها، أو ربما أنهم خيرون بطبعهم ويحبون مساعدة الناس.

حاول أن تتقبل مساعدة هؤلاء الناس بلباقة واستمتع بما يقدمونه لك، فالناس نادراً ما يساعدون شخصاً وهم يعتقدون أنه لا يستحق المساعدة.

ربما تكون في وضع لا يسمح لك برد المعروف الذي تلقاه، ولكن حتى إذا كنت في وضع يسمح لك بهذا، ففكر مرتين قبل أن ترد المعروف. إن الشخص الذي يساعدك من صميم فؤاده قد يصبح أكثر سروراً عندما يجدك قد تعافيت وأصبحت تساعد الآخرين.



٢٦١ لا تذهب إلى الحفلات إذا لم تكن تحبها

إن الحفلات قد تمثل عبئاً كبيراً للكثير من الناس، كما أنها يمكن أن تؤذي تقديرك لذاتك بشدة. فإذا لم تكن تتمتع بشخصية منبسطة، أو إذا لم تكن ترتدي الثياب المناسبة، فقد تجد نفسك منبوذاً في الحفل. لا تضع نفسك في مثل هذا الموقف حتى يصبح تقديرك لذاتك مرتفعاً ويستطيع تحمله.

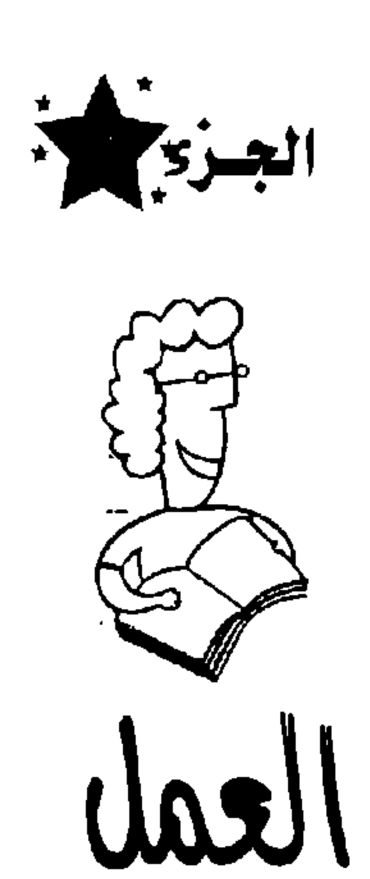
من الأسهل كثيراً أن تكوّن صداقات جديدة ناجحة أثناء مشاركتك للآخرين في نشاطات معينة، خاصةً إذا كانت هذه النشاطات محببة لكم جميعاً. فمثلاً، من المعروف أن فصول تعليم الكبار، والنوادي الرياضية، من الأماكن التي تساعد على تكوين صداقات جديدة لأنها تجمع أشخاصاً لهم نفس الاهتمامات. ابحث عن النوادي الرياضية والمنشآت التعليمية الموجودة في منطقتك واسعَ إلى الانضمام إلى أحدها. في كثير من الأحيان، ستتمكن من التعرف على المكان قبل الانضمام إليه بالفعل. بهذا الشكل، يمكن أن تأخذ جولة داخله وتتعرف على طبيعة الأشخاص المنضمين إليه قبل أن تلتزم بالاشتراك بالفعل.



٢٦٢ لا تتسرع في التعرف على أشخاص جدد وأنت تعاني من انخفاض تقديرك لذاتك

عندما يكون تقديرك لذاتك منخفضاً، يجب أن تركز جهودك على رفعه واكتساب الثقة بنفسك أكثر من تركيزك على التعرف على أشخاص جدد. وعندما تكتسب ثقتك بنفسك وترفع تقديرك لذاتك، فإنك ستكون على "سجيتك" أكثر وستتمكن من إظهار الجوانب الإيجابية فيك بشكل أفضل، مما سيساعدك في نهاية المطاف على جذب أشخاص أفضل وأكثر تناسباً معك.

بادر برفع تقديرك لذاتك، وسوف ينجذب الأشخاص المناسبون إليك بدلاً من أن تسعى أنت إليهم.


الجزء
العمل



٢٦٣ ابدأ كل يوم عمل بنشاط ممتع

حاول أن تصل إلى مكان عملك قبل الموعد المحدد بعشر دقائق بحيث تتمكن من القيام بشيء تستمتع به قبل أن تبدأ العمل. على سبيل المثال، يمكن أن تقرأ صحيفة تحبها أو تشرب فنجاناً من القهوة مع زميل. سيساعدك هذا على وضع ذهنك في مزاج إيجابي.



٢٦٤ اهدف إلى ضحكة واحدة يومياً على الأقل

بغض النظر عن مدى الضغط الذي تواجهه في العمل، يجب أن تسعى إلى تحقيق هذا الهدف. ستساعدك هذه الضحكة على الاسترخاء والمحافظة على نظرتك الإيجابية للحياة، كما أنها ستساعدك على العمل بسرعة أعلى والتفكير بإبداعية أكبر. يعمل الضحك أيضاً على تقوية الروابط الاجتماعية وبالتالي ستتمكن من تكوين علاقات أقوى مع زملائك. وهذا بالتالي سيجعل منك شخصاً مشهوراً ومحبوباً للغاية.

إذا كنت تعمل معزولاً بمفردك، فاسمح لنفسك ببعض الترفيه عن طريق قراءة كتاب مسل أو الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة برنامج تليفزيوني محبب إليك.



٢٦٥ تأكد من أن عملك يلبي احتياجاتك النفسية

بالطبع، لا يتوقع أي شخص أن يكون عمله مشبعاً له بنسبة ١٠٠٪ من الوقت. ورغم هذا، من أجل تقديرك لذاتك، يجب أن يكون عملك يُشبع قدراً كبيراً من احتياجاتك النفسية، وأيضاً احتياجاتك المادية. تأكد من أن عملك يحقق لك هذا، وإذا لم يكن الأمر كذلك، ففكر في إجراء التغييرات اللازمة لتحقيق هذا الهدف.

اكتب ١٠ احتياجات نفسية تسعى إلى تلبيتها من خلال عملك. على سبيل المثال، يمكن أن تكون هذه الاحتياجات:

التعلم

التحفيز

الإبداع

الاستقلال

الاعتماد على نفسك

التقدير

الإنجاز

المسئولية

الأمن

الابتكار

فكر إلى أي مدى تُشبع وظيفتك الحالية هذه الحاجات. وفكر فيما ستحتاج إلى فعله لكي تُشبع المزيد من هذه الحاجات في وظيفتك الحالية. هل هناك مخاوف تمنعك من إجراء تغييرات في وظيفتك الحالية؟ إذا كانت هناك مخاوف، فاكتبها وحدد الإجراء الذي يمكن اتخاذه لمساعدتك في التغلب عليها (على سبيل المثال، إذا كنت تخاف من الفشل، فذكر نفسك بما تعلمته من أخطاء الماضي).



٢٦٦ فكر في خيارات أكثر مرونة في العمل

إن العمل بدوام كامل من التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساءً لخمسة أيام في الأسبوع لا يناسب كل شخص. فإذا لم تكن الوظيفة ذات الدوام الكامل مناسبة لك، ففكر في خيارات أخرى للعمل، مثل نظام الوقت المرن، والساعات السنوية (يتم العمل في أي وقت وأي مكان)، ومشاركة الوظيفة، والعمل بعقد، والعمل بالقطعة، ويمكنك حتى أن تجرب العمل في وظيفتين مختلفتين بنظام الدوام الجزئي. تعرف على نظام العمل الأكثر تناسباً معك وحاول أن تعثر على وظيفة تستخدمه. فعندها فقط ستتمكن من الاستفادة الكاملة من قدراتك.



٢٦٧ تأكد أن مساهمتك تحدث فرقاً

لكي تكون وظيفتك مشبعة بالنسبة لك، من المهم جداً أن تشعر أن العمل الذي تقوم به يستحق المجهود الذي تبذله. وحتى إذا كنت مجرد عاملاً بسيطاً في منظومة عمل ضخمة، يجب أن تعرف أن الدور الذي تلعبه مهماً، وتؤمن بأن النتيجة النهائية لجهودك تحدث فرقاً لشخص أو لشيء ما. فإذا لم تكن تؤمن بأنك تؤدي عملاً مهماً وأن وظيفتك لها معنى، فإن صحتك النفسية ستتأثر (مما سيؤثر بالتبعية على جودة حياتك). ففي اللحظة التي سنتوقف فيها عن الشعور بأننا مفيدون، فإن تقديرنا لذاتنا سيتدهور بشدة. لهذا السبب، فإن الفصل نتيجة العمالة الزائدة أو الإحالة للمعاش يمكن أن يؤدي إلى إصابة بعض الناس بالاكتئاب والعادات المدمرة للذات.

في بعض الأحيان، تتحول بعض الوظائف إلى وظائف زائدة بدون أن تلاحظ الشركة هذا. فإذا بدأت تشعر بأن وظيفتك لم تعد ضرورية أو مهمة كما كانت في السابق، فلا تستمر في أداء العمل وتظن أنهم يدفعون لك لقاء "عمل سهل". تحدث إلى شخص ما حول ما يشغلك. من الممكن أن تتحدث إلى مديرك أو إلى رئيس قسم الموارد البشرية، أو إلى مسئول في اتحاد العمال. ولكن قبل أن تتحدث مع أحد، فكر في طرق يمكن بها تغيير وظيفتك لكي تصبح أكثر تأثيراً، وإلا فإن حديثك قد يتسبب في إلغاء وظيفتك وتسريحك من العمل.



٢٦٨ قم بتدريبات الاسترخاء السريع ثلاث مرات يومياً

قد يتطلب هذا الأمر أن تأخذ ١٠ دقائق راحة لكي تتمشى تمشية قصيرة، أو تعثر على مكان خاص تقوم فيه ببعض تدريبات الإطالة، أو غير ذلك من تدريبات الاسترخاء التي تعرفها. ربما تعتقد أنه لا يتوفر لديك الوقت لذلك، أو تعتقد أنك لا تحتاج إلى هذا بالفعل، ولكن اداء تدريبات الاسترخاء سيجعلك أكثر إنتاجية. فسوف تتمكن من استيعاب مهام أكثر وتحمل المزيد من الضغوط (ربما ترغب في الاحتفاظ بهذا سراً ولا تخبر رئيسك في العمل به).



٢٦٩ قل "نعم" للفرص الجديدة

حتى إذا كان التحدي الجديد يبدو لك مخيفاً أو غريباً، يجب أن تمنح نفسك حق المحاولة. ربما أنك تؤثر الحذر في الأوقات التي يكون تقديرك لذاتك منخفضاً. أوضح للشخص المعني أن هذه هي أول مرة بالنسبة لك، واطلب المساعدة والدعم، وأي تغطية تحتاجها. بعد ذلك، انطلق وحاول. إن الإنسان يستطيع أن يتعلم من الفشل، وتنمو ثقته من النجاح غير المتوقع. إن المحيطين بك سيُعجبون بشجاعة المحاولة التي تظهرها، مما سيزيد من التأثير الإيجابي للمحاولة.



٢٧٠ كن محدداً عند نقد الآخرين أو نقد شركتك

من القواعد الذهبية التي يجب أن تتبعها عند تقديم النقد أن تتجنب التعميمات. على سبيل المثال، سيكون من المفيد أكثر أن تقول "لقد زاد معدل إنفاقك ثلاثة أضعاف هذا العام"، بدلاً من أن تقول عبارة عامة مثل "إنك مدير سيئ".



٢٧١ امدح الجوانب الإيجابية قبل أن تنتقد الجوانب السلبية

هذا التلميح سيفيدك حتى إذا كانت مشكلتك مع نظام أو مع آلة وليس مع شخص. على سبيل المثال، إذا توقف جهاز الكمبيوتر الذي تعمل عليه عن الاستجابة مرة أخرى، فإنك قد تجد الأمر مغرياً أن تصب عليه غضبك وتتمنى لو أن أحداً لم يخترع هذه الآلات الغبية. وربما تتذكر المواقف الأخرى التي خذلك فيها هذا الكمبيوتر وتتذكر كيف كانت حياتك أسهل كثيراً قبل أن تعتاد على استخدامه. وبغض النظر إن كان ما تقوله في مثل هذا الموقف صحيحاً أم لا، فإن الاتجاه السلبي لن يساعدك في حل مشكلتك الحالية. وبدلاً من هذا التوجه السلبي، فكر في بعض الأشياء الإيجابية التي ستفقدها إذا لم يكن الكمبيوتر متوفراً. سيساعدك هذا على أن تعود إلى حالة الهدوء وتتمكن من حل المشكلة أسرع.

يصبح هذا الاتجاه الإيجابي أكثر أهمية عند التعامل مع الناس، خاصةً ذوي الطباع الصعبة. إن استبدال الناس أصعب كثيراً من الأجهزة، كما أن لهم مشاعر يمكن أن تتأذى إذا اقتربت من المشكلة بتوجه سلبي بدون داع. لذلك عندما تواجه هؤلاء الناس، عليك بتقدير بعض الجوانب الإيجابيةً في شخصيتهم أو عملهم أولاً قبل أن تبدأ في توجيه النقد.



٢٧٢ كن سعيداً لأنك تعمل مع أشخاص مختلفين عنك

في معظم الأحيان، لا نستطيع اختيار الأشخاص الذين نعمل معهم. والكثير من زملائنا في العمل يكونون مختلفين عنا بدرجة كبيرة، كما يكون لهم قيم وشخصيات مختلفة عما لدينا. من الممكن أن يكون هذا الاختلاف مفيداً لك على المستويين المهني والشخصي. إن فريق العمل المكون من أنواع مختلفة من البشر يكون في الغالب أقوى أنواع فرق العمل وأكثرها فعالية. لا يرجع هذا إلى أن أعضاء الفريق يتمتعون بمهارات فردية مختلفة فقط، وإنما لأنهم يزيدون من إمكانيات وقدرات بعضهم البعض. على سبيل المثال، العمل مع شخص منبسط وميال للجدال يمكن أن يجبرك على أن تصبح أكثر حزماً ويزيد من مهاراتك الاجتماعية.



٢٧٣ أعرب عن تفهمك لهم إذا أردتهم أن يسمعوك

كل شخص تقريباً سيفتح لك أذنيه وقلبه إذا أعربت عن تفهمك لمشاعره أو مشكلته. لذلك، قبل أن تطلب شيئاً أو تقول شيئاً لا يرغب الشخص الآخر في سماعه، يجب أن تعرب عن تفهمك لموقفه أولاً. ابدأ طلبك بعبارة تبين أنك تدرك مشاعره و/أو مشكلته. على سبيل المثال، قل: "أنا أقدر أن ميزانيتك محدودة، ولكنني أحتاج إلى..." أو "أنا أدرك أن ما أقوله سيخيب ظنك، ولكنني أفضل أن...".



٢٧٤ هدئ نفسك قبل إعطاء التقييمات للآخرين

ينطبق هذا على التقييمات الإيجابية والسلبية على السواء (يجب أن تبدو واثقاً وأنت تقدم المجاملة، وإلا فإنها ستكون محرجة لكلا الطرفين).

خذ ثلاثة أنفاس عميقة على الأقل، وإذا كان لديك بعض الوقت، ففم ببعض تدريبات الإطالة والتأمل البسيطة لكي تزيد من استرخائك.



٢٧٥ حفز نفسك دائماً

.ن .سئولية تحفيز نفسك داخلياً بصورة دائمة. استخدم الحديث الذاتي المشجع والوعود بالمكافآت التي ستعدها وستقدمها لنفسك فقط. كلما قل ' متمادك على التحفيز من الآخرين، زادت ثقتك بنفسك. مازال بإمكانك ن تطلب المكافآت التي تستحقها من الآخرين، ولكن سيزيد احتمال حصولك عليها لأنك ستكون واثقاً بنفسك وشاعراً بأنك تكافئ نفسك بما فيه الكفاية بالفعل.



٢٧٦ انتبه لحركات جسدك عند توجيه النقد للآخرين

إذا كنت تشعر بالغضب أو العصبية وأنت تتحدث، فإن جسدك قد يصدر بعض الإشارات العدائية دون أن تقصد ذلك. إذا حدث هذا، فإن الشخص الآخر سينشغل بالدفاع عن نفسه ولن يستمع إلى ما تقوله في الواقع. يجب أن تتأكد أن ذراعيك وقدميك منبسطتان وغير معقودتين، وأنك تجلس منتصب القامة ولا تميل إلى الأمام، وأنك لا تحملق بشدة في وجه من تتحدث إليه. يجب ألا يكون صوتك مرتفعاً ونبرتك هادئة. إذا وجدت أنك بدأت في الصراخ، فتوقف وخذ عدة أنفاس عميقة.



٢٧٧ ضع أطراف أصابعك معاً لتهدئة نفسك وزيادة رباطة جأشك

تعد هذه طريقة سريعة لزيادة ثقتك بنفسك وهدوئك.

اصنع حرف V بيديك. ضع أطراف أصابعك بحيث يلمس كل طرف في اليد اليمنى الطرف المماثل له في اليد اليسرى. مد أصابعك بدرجة بسيطة ودع يديك حتى تتدليا بحرية أمامك مشيرتين إلى أسفل إذا كنت تقف. وإذا كنت تجلس، فضعهما في نفس الوضع على ركبتيك.

خذ عدة أنفاس بطيئة واشعر بمدى تركيزك وهدوئك.

هذا هو الوضع الذي يتخذه الكثير من الناس الواثقين بأنفسهم بشكل طبيعي عندما يكونون مسترخين أو عندما يرغبون في تهدئة أنفسهم قبل التحدث أمام الجمهور. كما أن هذا الوضع يُستخدم في بعض تدريبات اليوجا.



٢٧٨ ركز في الموضوع الذي تتحدث فيه

عند الحديث، تجد بعض الناس يهيمون حول الموضوع ولا يلتزمون بوجهة نظر معينة. من السهل أن يحدث هذا لأي شخص إذا كان عصبي المزاج. وعندما تتحدث أنت أمام الناس، ضع في اعتبارك أنك ستترك فيهم أثراً قوياً إذا لم تشتت انتباههم وركزت على الموضوع الذي تتحدث فيه. لا تتضمن الكثير من حشو الكلام والأمثلة والتبريرات غير الضرورية. كلما كان حديثك أبسط، كان استماع الناس له أسهل وتأثيرك فيهم أكبر.



٢٧٩ تجنب استخدام عبارة "ذوي الطباع الصعبة"

لن يفيدك استخدام هذه العبارة كما لن يفيد الطرف الآخر. تعد هذه العبارة قدحاً كما أنها غير عادلة. فالناس لا يكونون ذوي طباع صعبة طوال الوقت أو مع كل الناس. في الواقع، قد يكونون ذوي طباع صعبة فقط في علاقتهم معك، وقد يجدهم الآخرون حسني المعشر للغاية.

لذلك، لا تتحدث عن الشخص نفسه، وإنما تحدث عن السلوك المحدد الذي تجده صعباً. على سبيل المثال، تحدث عن عدم التنظيم أو الاستخدام غير الحكيم للمال أو الاستجابات الحادة السريعة.



٢٨٠ قدِّم الدعم لقضية عامة

قدم الدعم لقضية عامة داخل شركتك. ليس من الضروري أن تكون لديك جاذبية خاصة أو تكون خطيباً مفوهاً لكي تتمكن من الدعاية لقضية عادلة تهدف إلى الخير العام. فالقادة يكونون دائماً ممتنين للدعم والمساعدة العامة التي يتلقونها في الخلفية. قدم الدعم بدون أن تحبط نفسك، وذلك بتحديد ما لا تستطيع أن تفعله في البداية. حدد ما تجيد فعله واترك الباقي للقائد لكي يجد لك الدور المناسب. بهذا الشكل، ستقدم عطاءك بأفضل صورة ممكنة وسيتم تقدير جهودك.



٢٨١ هدئ إيقاع عملك تدريجياً قرب نهاية اليوم

ربما تعتقد أن هذا شيء صعب، ولكن معظم الناس لديهم تحكم في جدول أعمالهم يتيح لهم عمل ذلك. على سبيل المثال، يمكنك أن ترتب جدول أعمالك بحيث تختتم اليوم ببعض المهام الإدارية البسيطة أو بحيث تعمل على مشروع تحبه. بهذا الشكل، ستختتم يوم العمل في وضع ذهني هادئ ومسترخ. إذا تركت العمل وأنت في حالة سلبية مجهدة، فإنك لن تستمتع بأمسيتك أو بعطلة نهاية الأسبوع بنفس الدرجة، ولن تتمكن من العودة إلى العمل في وضع ذهني إيجابي.

إذا تطلب الأمر، حاول إقناع رئيسك في العمل بوجهة نظرك. قل له إنك لن تتمكن من بذل أفضل جهودك في المهام الشاقة في نهاية يوم العمل. وقل له إنك تفضل أن تتعامل مع الأمور الصعبة في بداية اليوم عندما يكون نشاطك في أقصاه ولديك أكبر قدر من الطاقة. من الواضح، أنك يجب أن توضح له أيضاً أنك على استعداد لكسر هذه القاعدة في حالات الطوارئ.



٢٨٢ حافظ على جانبك الروحي في العمل

حتى في العالم الغربي الذي أصبحت المادية مسيطرة بدرجة كبيرة عليه، أصبحت الشركات الكبرى الآن تسعى لتوفير الجانب الروحاني في مواقع العمل. لقد أدركت هذه الشركات أن البيئة منعدمة الروحانيات لا تساعد على إخراج أفضل ما في العاملين لديها. وهم يعلمون أيضاً أن العاملين ليسوا على استعداد لبيع روحهم في مقابل العمل. تعد هذه أخباراً جيدة لمن يدركون الخطر الكامن في تجاهل الجوانب الروحية والمثل والقيم العليا في العمل.

وبغض النظر عن نوع العمل الذي تقوم به، فإنك ستجد حتماً متسعاً لإعطاء جانبك الروحاني حقه وأداء ما عليك من فروض وإزكاء قيمك ومثلك العليا.



٢٨٣ اجعل عودتك إلى البيت أهدأ ما يكون

بالطبع، يرغب كثير من الناس في مغادرة مكان العمل في عجلة والوصول إلى البيت من أسرع طريق ممكن. ولكن ربما أن هذه العادة غير مفيدة لصحتك وتقديرك لذاتك. فإذا كانت رحلة العودة إلى البيت تتضمن أن يتم دفعك داخل قطار مزدحم، أو يتم تعطيلك ومقاطعتك عدة مرات أثناء القيادة على الطريق السريع، فإنها ستضر بصحتك وتقديرك لذاتك بالتأكيد.

فكر في بديل لهذا، حتى إذا استغرق الأمر مدة أطول قليلاً، أو انتظر حتى تنتهي ساعات الذروة، على الأقل في بعض الأحيان. إذا لم تكن تستطيع التحكم في الطريق الذي تسلكه، فتأكد من وجود كتاب جيد أو مجلة تقرؤها أو استمع إلى بعض الموسيقى الهادئة. وكبديل لهذا، حاول الاستفادة من الوقت الذي تقضيه في العودة إلى البيت في التأمل أو التفكير في الأشياء الجيدة التي قمت بها في العمل هذا اليوم. وبغض النظر عما يحدث، لا تستغرق في القلق بدون داعٍ حول أمور لن تتمكن من التعامل معها حتى يوم العمل التالي.



٢٨٤ تذكر أن جسدك يتحدث بصوت أعلى من فمك

إذا لم تتمكن من العثور على الكلمات المناسبة، يمكنك دائماً أن ترسل رسالة عن طريق إشارات جسدك. فمن الممكن أن تبدو مهتماً وراغباً ومندهشاً، حتى إذا لم تتمكن من قول الكلمات التي تدل على ذلك. وفي المقابل لذلك، يمكن أن تعطي للآخرين الإيحاء بأنك غير مهتم على الإطلاق بأن تضع على وجهك معالم متبلدة.



٢٨٥ راقب مستويات الأدرينالين لديك

من المفترض أن يفرز الجسم الأدرينالين عندما تحتاج إلى دفقات قصيرة من الطاقة الإضافية. ومن الخطير أن تبقى مستويات الأدرينالين عالية في جسمك لفترات طويلة من الوقت. فعندما نكون في الحالة "العالية" التي يوفرها الأدرينالين، فإن جسمنا لا يستطيع أن يقوم بعمليات الإصلاح والصيانة المعتادة. وهذا يعني أنك ستصاب بالإرهاق بسرعة، حتى إذا كانت دفقات الأدرينالين تجعلك تشعر بأن لديك طاقة غير محدودة. هذا هو الوقت الذي يمكن أن نرتكب فيه بعض الأخطاء الخطيرة. فالعديد من مشكلات العمل لا تتطلب رد فعل سريعاً منا؛ وإنما تحتاج إلى أن يتم التعامل معها بطريقة تدريجية وهادئة. في العمل، إذا شعرت بأنك تحارب طوال الوقت، فاعلم أنك بهذا لا تعطي أفضل ما لديك وأن تقديرك لذاتك سوف يعاني من جراء ذلك.

افحص نفسك لكي تتأكد من أن معدل خفقان قلبك ليس أسرع من المعتاد بدون داع. وإذا كان كذلك، فاستخدم أساليب الاسترخاء لتهدئة نفسك وخفض مستويات الأدرينالين لديك.



٢٨٦ انظر إلى الضغط على أنه شيء إيجابي

عندما نكون تحت ضغط، فإننا في الغالب نزيد من مجهودنا ونوسع إمكانياتنا. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل أصحاب الأعمال يضغطون على موظفيهم، فهم يعلمون أن الموظفين سيستجيبون للضغط ويزيدون من كم العمل. ولأن تقديرك لذاتك ليس مرتفعاً بما يكفي، فربما أنك تعتقد أنه ليس في وسعك زيادة إمكانياتك تحت الضغط، لذلك سيكون من الصعب أن تفكر بإيجابية. ربما يكون من المفيد إذا رجعت بتفكيرك إلى الوراء وتتذكر وقتاً تعرضت فيه للضغوط وأدى ذلك إلى نتائج إيجابية. لا بد أن هناك وقتاً في حياتك حققت فيها أكثر مما كنت تعتقد أنك قادر عليه لأنك كنت واقعاً تحت ضغط. استحضر ذكرى هذه المناسبة في ذهنك، وتخيل الألوان والأشكال، وتذكر الروائح والأصوات وغير ذلك. بعد هذا، قم بتركيز الصورة كما لو أنك تشاهدها في شاشة سينمائية عملاقة وبصوت رقمي عالي الجودة. سيقوم عقلك تلقائياً بالتحول من الحالة السلبية إلى حالة أكثر إيجابية مما يؤدي إلى إنتاجية أفضل.



٢٨٧ زد من حماسك قبل تولي المهام الصعبة

قبل أن تبدأ في مشروع يتميز بصعوبة خاصة، اقرأ سيرة ذاتية أو شاهد فيلم فيديو عن شخص ناجح. والأفضل من ذلك، تحدث إلى شخص ما حقق إنجازاً يثير الإعجاب في المجتمع من حولك. لا تطلب منه نصيحة مباشرة، وإنما استمع إلى قصته فقط. سوف تساعد هذه القصة في رفع مستوى حماسك وتلهمك ببذل أقصى ما في وسعك.



٢٨٨ صمم على تخصيص وقت مميز للقرارات الصعبة

إن اتخاذ قرار صعب يتطلب وقتاً، ولكن ليس أي وقت، وإنما يجب أن يكون وقتاً مميزاً تستطيع فيه التفكير بوضوح. عندما يكون الإنسان مضغوطاً أو محبطاً، فإن قدرة ذهنه على التفكير بطريقة بناءة تتعرض لقدر كبير من الإعاقة. إن الاختيارات الصعبة تتطلب منك اتخاذ قرارات صحيحة، والقرارات الصحيحة تحتاج إلى وقت مميز للتفكير فيها. لذلك لا تخصص مجرد ٥ دقائق كل حين لكي تتخذ فيها مثل هذه القرارات، فذلك كفيل بأن يجعلك تندم في المستقبل، وأنت بالطبع في غنى عن هذا.

خصص ٢٠ دقيقة على الأقل من أجل اتخاذ القرار. فهذا الوقت سيسمح لك بتخفيف العبء البدني عن نفسك قبل أن تبدأ في دراسة مزايا وعيوب كل واحد من الخيارات المتاحة. انقل نفسك، كلما أمكن، إلى بيئة آمنة تستطيع فيها التفكير بدون تشويش أو مقاطعة.



٢٨٩ اذكر تواريخ محددة

عند التخطيط للمهام والمشروعات المختلفة، دائماً اذكر تواريخ محددة بدلاً من استخدام عبارات عامة مثل "فوراً" أو "فيما بعد". وبعد تحديد التواريخ، قم بمراجعتها بصورة مستمرة حتى تتأكد من أنها لا تزال واقعية وعملية. سيضمن لك هذا أن تظل متابعاً لأهدافك ويعطيك أفضل نتائج.



٢٩٠ غذِ نفسك بالطبيعة

إن بيئات العمل الحديثة تبدو عملية وعقيمة من حيث المظهر. قد توفر هذه البيئات "المظهر" المناسب للعمل، ولكنها لا تغذي روح من يعمل فيها (خاصةً إذا كان الموظف يشعر بأنه في حاجة إلى دعم نفسي في بعض الأحيان). إن وجود شيء يذكرك بالطبيعة حولك يمكن أن يساعدك في الاحتفاظ بنظرتك الصحيحة للأمور ويهدئ من أعصابك. إن الأشياء الطبيعية لها قدرة ساحرة على الشفاء، كما أنها لا تكلف الكثير. فمن الممكن أن تشتري تقويماً يحتوي على مناظر طبيعية، أو تضع إصيصاً صغيراً من النباتات على مكتبك. وكبديل لهذا، يمكنك أن تتمشى في المنتزه أو الحديقة القريبة منك، أو تستمع إلى قرص مضغوط يحتوي على أصوات طبيعية مرة واحدة أو مرتين على الأقل أسبوعياً.



٢٩١ استمر في تذكير نفسك بنقاط القوة الموجودة فيك

عندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضاً، فإننا نفقد القدرة على رؤية نقاط القوة الموجودة بالفعل داخلنا. لذلك، يجب أن نقوم بين الحين والآخر بتذكير أنفسنا بهذه النقاط. نفذ هذا التدريب واحفظ نتائجه في مكان تستطيع أن تراها فيه بين الحين والآخر.

فكر في خمسة نجاحات حققتها في حياتك العملية حتى الوقت الحالي. خذ ورقة وقلماً ثم قسم الورقة إلى ستة أعمدة. ضع عنواناً باسم "نقاط القوة" في العمود الأول، وضع اسم كل نجاح من النجاحات الخمسة كعنوان في أعلى بقية الأعمدة (من الممكن أن تضع بعض المهارات التي تراها كنقاط قوة أيضاً). الآن، اختر ما يلي:

★ ثلاث من نقاط القوة الذهنية التي ساعدتك على تحقيق كل نجاح (مثلاً، الإبداع والتخطيط والذوق السليم)

★ ثلاث من نقاط القوة الجسدية التي ساعدتك (مثلاً، السرعة والتوافق والقوة)

★ ثلاث من المهارات الشخصية التي ساعدتك على تحقيق كل نجاح (مثلاً، الاستماع الجيد والقيادة والتعاطف)

★ ثلاث من السمات الشخصية التي ساعدتك على تحقيق كل نجاح (مثلاً، المثابرة والأمانة والشجاعة)

★ ثلاث فئات عامة للمعرفة أو الحكمة (على سبيل المثال، المعرفة بالرياضيات، أو الخبرة في الحياة، أو المعرفة بالأدب)

★ ثلاث مهارات مكتسبة (على سبيل المثال، قدرتك على ركوب الخيل، أو قدرتك على صيانة السيارات، أو أي تدريب مهني أو أكاديمي)



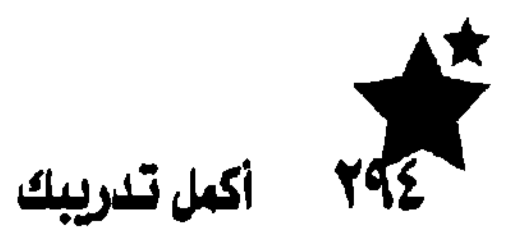
٢٩٢ استخدم نقاط قوتك التي تستمتع بها أكثر

ما نقطة القوة لديك التي تستمتع باستخدامها أكثر من غيرها؟ اسأل نفسك إن كان عملك الحالي يتيح لك الفرصة للاستفادة من نقطة القوة هذه. يجب أن تتأكد من أن عملك يستفيد من نقطة القوة هذه، لأن هذا سيضمن لك أن تزدهر.



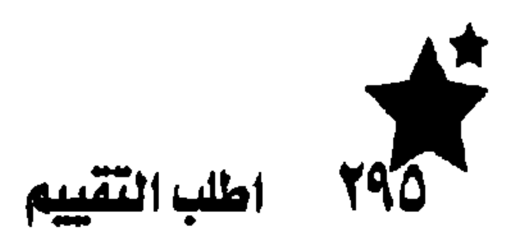
٢٩٣ كن "مدير التدريب" الخاص بك

يجب أن تتأكد من أنك تتلقى التدريب الذي تحتاجه أنت، ليس فقط لصالح الشركة حالياً فقط، وإنما لمستقبلك المهني كذلك. لا تذهب إلى الدورات الدراسية التي تعتقد أنها مضيعة للوقت، أو التي تكسبك مهارة تعتقد أنك لن تحتاجها في الواقع العملي. اشترك في الدورات التي ستزيد بالفعل من قدراتك وتكسبك المهارات التي تحتاجها لكي تؤدي عملك بشكل أفضل. ربما تحتاج إلى إجراء بعض البحث بنفسك لكي تعرف الدورات المتاحة في منطقتك. لا تنسَ أن قسم التدريب في شركتك قد لا تتوفر لديه أحسن المعلومات المتاحة. فمن الممكن أن يعتمد قسم التدريب دورات معينة لأن مركز التدريب يعطي خصماً جيداً أو لأن هذا النوع من التدريب أصبح "موضة" شائعة في الشركات الكبرى.



٢٩٤ أكمل تدريبك

في المناخ الاقتصادي الحالي، قد لا توفر لك الشركة التي تعمل بها كل التدريب الذي تحتاجه. فعملية تخفيض المصروفات دائماً ما تبدأ بالجزء المخصص للتدريب من الميزانية أولاً. ولكن عليك أن تفكر في المستقبل، خاصةً إذا كانت شركتك الحالية تجد صعوبات في الاستمرار! تأكد من أنك تتلقى تدريباً على المهارات التي يمكن أن تفيدك في المرحلة التالية من مستقبلك المهني. لعمل ذلك، ربما تحتاج إلى أن تخصص جزءاً من مالك الخاص لتوفير التدريب الذي تحتاجه. ربما تحتاج إلى المزيد من المساعدة أكثر مما يحتاجه زملاؤك الأكثر ثقة بأنفسهم. إن تلقي درس خاص بمفردك مع المدرب أو دورة سريعة في عطلة نهاية الأسبوع من حين إلى آخر يمكن أن يزيد من تقديرك لذاتك ويساعدك على التقدم بصورة أفضل في الدورات الدراسية التي توفرها الشركة. وكبديل لهذا، احصل على أحدث المعلومات في مجال عملك عن طريق قراءة كتب مساعدة الذات وتلقي الدورات المتاحة على شبكة الإنترنت والاستماع إلى الشرائط التعليمية في سيارتك.



٢٩٥ اطلب التقييم

عندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضاً، قد يرانا الناس على أننا ضعفاء وغير قادرين على التحمل. وقد يمنعهم هذا من إعطائنا التقييم الذي نحتاجه. في هذه الحالة، إذا احتجت إلى التقييم، فعليك أن تطلبه بنفسك. ولكن يجب أن تطلبه بطريقة لا تجعلهم يبالغون في حمايتك من الجوانب السلبية فيه. أخبرهم بشكل مباشر بأنك تحتاج إلى تقييم أمين، حتى إذا كان ذلك سيؤلمك في البداية. وأيضاً، اطلب منهم أن يعطوك تقييماً محدداً بحيث يمكنك أن تستفيد منه، وليس تعليقات عامة أو رأياً شخصياً. على سبيل المثال، إذا قال لك شخص ما: "أنا لا أعتقد أنك تستفيد من قدراتك بالكامل"، فاطلب منه أن يوضح التعليق. اطلب منه أن يذكر لك أمثلة وأفكاراً محددة. قد يبدو هذا صعباً، ولكنه ضروري، وسيصبح الأمر أسهل كثيراً في المرة التالية عندما تدرك مدى فائدة مثل هذا التقييم.



٢٩٦ اكتب خطاب توصية لنفسك

كن أميناً للغاية عند كتابتك لهذا الخطاب. حاول أن ترى نفسك من عيون محايدة وتقيم نفسك من حيث مدى إسهامك في الشركة ومن حيث قدرتك على الاندماج مع فريق العمل ككل.

لاحظ الأشياء التي يتعين عليك فعلها لتحسين نفسك، بحيث عندما تعود إلى هذا التدريب مرة أخرى وتكتب خطاب توصية جديداً لنفسك فإنه يكون خطاباً رائعاً بحق.



٢٩٧ استرخِ قبل الدخول إلى الاجتماع

سيكون هذا الأمر مهماً بشكل خاص إذا كنت تشعر بأنك عصبي المزاج أو تشعر بقلق حيال إجراء عرض تقديمي أو إلقاء خطبة معينة فيه. إن الاسترخاء لمدة دقيقة واحدة قبل الاجتماع سيؤدي إلى فرق هائل في أدائك وثقتك بنفسك.

ركز انتباهك على تنفسك بحيث تجعله عميقاً وينبع من معدتك بتمهل وترو. ببطء، كرر العبارة المميزة (المانترا) التي ترددها لنفسك عدة مرات بالتوافق مع إيقاع تنفسك (على سبيل المثال، مع الشهيق قل "أنا..." ومع الزفير قل "...هادئ"). وإذا توفر لديك الوقت، تصور في ذهنك مشهداً هادئاً مثل زاوية في حديقة هادئة والطيور ترفرف على سطح الماء، أو تخيل وجه طفل تحبه وهو نائم في هدوء وسكينة. استدع إلى ذهنك أيضاً الأصوات والروائح (على سبيل المثال، رائحة العشب الأخضر، أو صوت خرير الماء، أو همس التنفس لطفل نائم).



٢٩٨ لا تيئس من العثور على الوظيفة التي تحلم بها

ربما أن تقديرك المتدني لذاتك يمنعك من إدراك قدراتك وإمكانياتك الفعلية أو ربما أنه يعوقك عن استكشاف كل مجال محتمل يمكنك الدخول فيه. لذلك، قم بعمليات بحث دورية على الإنترنت لكي تعرف ماذا يحدث في المجالات التي تثير اهتمامك. ابحث عن طرق لحضور المؤتمرات المتعلقة بمجال اهتمامك حيث يمكنك أن تتقابل مع أشخاص يزيدون من حماسك ويفيدونك بشكل مباشر. تأكد من أن التدريب الذي تتلقاه له علاقة مباشرة بالوظيفة التي تحلم بها وأيضاً بوظيفتك الحالية.

اجعل الوظيفة التي تحلم بها حاضرة في ذهنك وفي أذهان الآخرين عن طريق التحدث عنها بصفة دائمة. من يدري، فربما أن شخصاً ممن يسمعونك يعلم بوجود فرصة مناسبة لك.



٢٩٩ تأكد أن بيئتك تساعدك على إخراج أفضل ما لديك

على مدار الأسبوع التالي، لاحظ نفسك وأنت تعمل داخل البيئة المحيطة بك. لاحظ أي أشياء تسبب لك الإحباط أو التشويش أو التعطيل، مثل الضوضاء أو الكراسي غير المريحة أو الازدحام أو نقص الضوء الطبيعي أو عدم وجود منظر للعالم الخارجي أو لاحظ إن كان مكيف الهواء أعلى أو أقل مما ينبغي. اكتب قائمة بما يتعين عليك فعله لكي تحسن من البيئة التي تعمل فيها (على سبيل المثال، خصص وقتاً في الصباح لتنظيف مكتبك، أو اطلب رفع المكيف أو خفضه).



٣٠٠ استخدم اختبار (التعميم-المبالغة-الاستبعاد) لكي تتأكد من منطقية قراراتك

في بعض الأحيان، ستشعر بإحساس سلبي تجاه فرصة سانحة أو مشكلة تتطلب تدخلاً منك. في مثل تلك المواقف، استخدم اختبار (التعميم-المبالغة-الاستبعاد) لكي تتأكد إن كان إحساسك له أساس أم أنه إحساس غير منطقي.

اسأل نفسك الأسئلة التالية. فإذا كانت إجابتك عن أي سؤال بنعم، فأعد التفكير في الفرصة أو المشكلة بشكل أكثر إيجابية.

١ هل أنا أعمم نتيجة خبرة سابقة سيئة؟ على سبيل المثال:
غير منطقي: "عندما جربت هذا الأمر من قبل كانت النتيجة كارثة. لا تكلفني بهذه المهمة، فأنا محكوم علي بالفشل فيها".
منطقي: "لم أتمكن من تنفيذ الأمر جيداً في المرة السابقة، ولكن هناك احتمال أن أكون قد تعلمت من خطئي وأتمكن من القيام بالأمر بصورة أفضل هذه المرة".

٢ هل أنا أبالغ في إدراكي للمشاكل أو المخاطر أو الصعوبات المحتملة؟ على سبيل المثال:
غير منطقي: "هذه مهمة مستحيلة".
منطقي: "هذه المهمة تمثل تحدياً".

٣ هل أنا أستبعد أي جوانب إيجابية؟ على سبيل المثال:
غير منطقي: "لا جدوى من تقدمي إلى هذه الوظيفة، فهم سيرون أن سني أكبر مما ينبغي".
منطقي: "إن فرص حصولي على هذه الوظيفة ليست رائعة، ولكن ربما أن هذه الشركة تقدر أصحاب الخبرة الطويلة. ليس هناك ما أخسره من المحاولة".



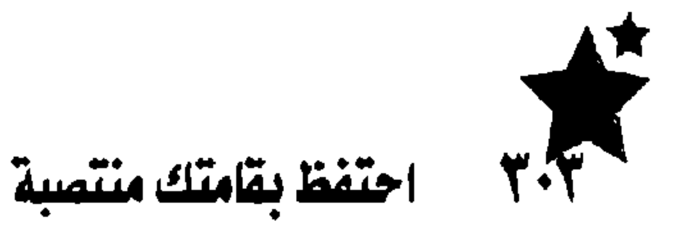
٣٠١ استخدم المقتطفات لزيادة تفاؤلك

احتفظ بكتاب للمقتطفات الإيجابية الملهمة بالقرب منك، على مكتبك أو في حقيبتك. وبصورة منتظمة، تصفح هذا الكتاب وقم بتسجيل المقتطفات التي تجدها مميزة على شريط كاسيت لكي تستمع إليها في سيارتك وأنت في طريق ذهابك أو إيابك من العمل.



٣٠٢ ضع مواعيد نهائية لاتخاذ القرارات ثم أعلن عنها لكي تجبر نفسك على الالتزام بها

عندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضاً، فإننا في أغلب الأحيان نفقد الثقة في قدرتنا على اتخاذ قرارات جيدة. في المرة التالية التي تجد صعوبة في اتخاذ قرار ما في العمل، جرب أن تضع موعداً نهائياً لاتخاذ القرار ثم أعلن عن هذا الموعد لزملائك في العمل. بهذا الشكل، ستجبر نفسك على الالتزام بهذا الموعد وتتخذ القرار في وقته المناسب.



٣٠٣ احتفظ بقامتك منتصبة

سيفيد هذا ظهرك، كما أنه سيفيد تقديرك الداخلي لذاتك وستظهر الثقة على شكلك الخارجي. وبين الحين والآخر، تأكد من أن قامتك لا تزال منتصبة وذلك بتخيل أن هناك شخصاً يربط خيطاً في قمة رأسك ويشده لأعلى.



٣٠٤ احذر "التصبيرات" المضرة في العمل

الكثير من الشركات تحتوي على أماكن لبيع الحلويات والتصبيرات المليئة بالسكريات التي نعلم أنها غير مفيدة بالنسبة لنا. وعندما نكون مضغوطين في العمل وتقديرنا لذاتنا متدنياً ونرى الآخرين يأكلون مثل هذه الأشياء، فإننا نجد صعوبة بالغة في مقاومتها. وأنت تعلم أنك في كل مرة تستسلم لمثل هذا الأغراء فإنك تؤذي تقديرك لذاتك. تجنب هذا الإغراء بأن تأخذ معك بدائل صحية، مثل أكياس المكسرات والفواكه المجففة، وتجعلها في متناول يدك على الدوام.



٣٠٥ قم بتدريبات الاسترخاء في الصباح الباكر، في الأيام الصعبة

عندما تعلم أن هناك يوماً عصيباً في انتظارك، اضبط منبهك ١٥ دقيقة مبكراً عن المعتاد، وخصص هذا الوقت لتدريبات الاسترخاء قبل الذهاب إلى العمل.

ابدأ بتدريبات الإطالة لعدة دقائق لكي تخلص عضلاتك من التوتر. وبعد ذلك، استلقِ على ظهرك أو اجلس في مكان مريح وأرخِ أطرافك. أغلق عينيك وتصور أنفاسك وهي تدخل إلى جسدك وتمر عبر رئتيك. اصنع صورة في ذهنك لقلبك وهو يضخ الدم المليء بالأكسجين في عروقك. راقب هذا الضخ وهو يُبطئ تدريجيا كلما تنفست بعمق وبإيقاع منتظم. لاحظ كيف أن نبضات قلبك ستصبح أبطأ وأهدأ. الآن، شد كل واحدة من العضلات التالية ثم أرخها بهدوء شديد: عضلات أصابع القدمين، والسمانتين، والفخذين، والمؤخرة، والمعدة، والصدر، والكتفين، وأصابع اليدين، والذراعين، والرقبة، والفك، والعينين، وأخيراً عضلات الجبهة.

لاحظ إحساس الراحة والخفة الذي سيسري في جسدك. ركز انتباهك على تنفسك مرة أخرى لعدة دقائق. الآن تخيل أنك تجلس وحدك على عوامة مريحة في حوض سباحة هادئ وجميل. تخيل دفء الشمس على جلدك وأنت تطفو على سطح الماء برفق ودعة.

وبينما أنت تستمتع في حوض السباحة، تخيل نفسك وأنت تقوم بالمهمة الصعبة التي تريد القيام بها في أثناء اليوم. استمر في مراقبة نفسك لعدة دقائق حتى تشعر بإحساس الرضا والمتعة الذي يجلبه إنجاز العمل بنجاح. ببطء، عمق نفسك وأعد انتباهك إلى العالم الفعلي. افتح عينيك وابقَ في مكانك لعدة دقائق قبل النهوض.



٣٠٦ احمل كرة ضغط في جيبك

كلما مررت بلحظات مملة، في طابور طويل مثلاً أو في وسيلة تنقل، أخرج هذه الكرة واضغط عليها ثم حررها. سيساعدك هذا على التخلص من التوتر والضغط.



٣٠٧ حدد أولوياتك، حدد أولوياتك، حدد أولوياتك

حدد أولوياتك كل صباح قبل أن تبدأ العمل وتأكد من أنك تلتزم بها طوال اليوم. حاول أن تجعل الخروج عن هذه الأولويات استثناءً نادراً. إذا أخللت بأولوياتك لغير هذه الاستثناءات النادرة، فاعلم أنك لا تجلس في موقع القيادة بالنسبة لحياتك. ربما أنك بحاجة إلى أن تصبح أكثر حزماً، أو أن تبحث عن وظيفة جديدة.



٣٠٨ وسّع دائرة علاقاتك ومعارفك، حتى إذا بدا لك أنك لا تحتاج إلى ذلك

في الوقت الحالي، ربما أنك لا تبحث عن وظيفة أخرى، أو لا ترغب في اجتذاب عملاء أو موظفين جدد، ولكنك لا تعلم أبداً متى تحتاج إلى ذلك. لهذا، استغل كل فرصة تقابل فيها أشخاصاً جدداً وتعرف عليهم وعلى قدراتهم واهتماماتهم ومهاراتهم. تأكد أيضاً أنك تتواجد في الأماكن التي تستطيع فيها مقابلة أشخاص جدد مرة واحدة على الأقل شهرياً، مثل المؤتمرات أو النوادي أو التجمعات المهنية.



٣٠٩ استخدم تدريبات الإطالة السرية لكي تبقى مسترخياً

عندما ترغب في الاسترخاء بسرية. من الممكن أن تستخدم الأسلوب التالي وأنت جالس على مكتبك أو على طاولة في مؤتمر ما.

ابسط جسمك عن طريق رفع رجليك عن بعضهما. وأرخ كتفيك واجلس في وضع مستقيم بحيث يكون جسمك مدعوماً. أطبق إحدى أو كلتا يديك بسرية أسفل الطاولة ثم فكها ببطء. كرر نفس العملية مع عضلات وأصابع قدميك. لن يلاحظ أحد أنك تقوم بتدريبات استرخاء ولكنك ستشعر بالاسترخاء والسيطرة فوراً. وعندما تتحدث، ستجد أن صوتك يعكس هذا الإحساس بالسيطرة ويعطي المستمعين تأثيراً أقوى.



٣٢٠ لا تركز على الإخفاقات التي أوشكت أن تقع فيها

من الممكن للأشخاص الواثقين بأنفسهم للغاية أن يركزوا على الأخطاء التي أوشكوا أن يقعوا فيها دون أن يؤثر ذلك عليهم، ولكن لا تخاطر أنت بمثل هذا. إن ذكر الإخفاقات التي أوشكت أن تقع بها ليس ضرورياً ولن يساعدك على إعطاء الإحساس للآخرين بأنك شخص يُعتمد عليه. حاول أن تتجنب قول أشياء مثل:

★ "أنا مندهش أنني تمكنت من الانتهاء من المشروع في الوقت المحدد. لقد ظللت أكافح معه حتى ليلة البارحة".

★ "أرجو أن تكون هذه الأرقام صحيحة الآن. في آخر ثلاث مرات قمت بحسابها حصلت على نتائج مختلفة".

★ "يا إلهي، لقد أوشكت أن أنسى أن أخبرك بأن جون قد اتصل بك اليوم".



٣١١ لا تتوسل في العمل

إن التوسلات العاطفية ليس مكانها العمل. تأكد من استخدام حقائق موضوعية وحجج سليمة لدعم أي طلب تقدمه. اجعل نبرة صوتك ثابتة وقوية ولغة جسدك واثقة، حتى إذا كنت تشعر من داخلك بأنك عصبي ومحبط.



٣٢٢ لا تراقب "القدور وهي تغلي" أبداً

احرص على الاستفادة من الوقت الذي تقضيه في الانتظار بشكل إيجابي، واجعل من ذلك عادة لك. على سبيل المثال، جدد تخيلك لطموحاتك طويلة الأمد عن طريق أحلام اليقظة الهادفة، أو راجع قائمة المهام التي يتعين عليك تنفيذها، أو فكر في مدى تطورك الوظيفي، أو راجع في رأسك ما ستقوله في مكالمة هاتفية مهمة، أو ببساطة قم بهدوء بتكرار عباراتك التوكيدية التي تدعم تقديرك لذاتك.



٣١٣ ساعد الآخرين على الارتقاء في السلم الوظيفي

سيعطيك هذا إحساساً بالرضا عن نفسك، كما أنه سيدعم تقديرك لذاتك فوراً. وإضافة إلى هذا، فإن ما ستقدمه للآخرين سيوضع في مخزون "المعروف" الخاص بك لدى الآخرين والذي قد تحتاج إلى استخدام بعض منه في وقت لاحق. اعرض على زملائك في العمل أي تدريب أو فرص وظيفية تعرفها وتعلم أنه لم تسنح لهم الفرصة ليتعرفوا عليها. قدم زملاءك إلى الأشخاص الذين تعتقد أنهم يحتاجون إلى معرفتهم.



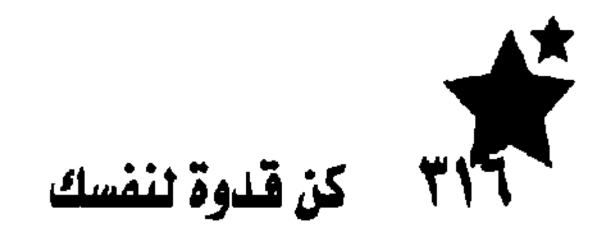
٣١٤ ضع لمسات شخصية في بطاقة العمل الخاصة بك

بعض الشركات لا تسمح بذلك، ولكن جرب أن تقنع المسئول عن هذا الأمر وتبين له مزايا ذلك. ربما يُسمح لك بإضافة سطر ما تحت اسمك تذكر فيه اهتماماتك أو نقاط التميز الخاصة بك. إذا لم يكن هذا ممكناً، فاكتب هذا السطر بيديك على البطاقة قبل تسليمها لمن ترغب في إعطائها له. وكبديل لهذا، اكتب كلمة أو اثنتين على ظهر البطاقة تذكر من يأخذ بطاقتك بما كنتما تتناقشان حوله أو بما تحتاج إلى معرفته منه.



٣١٥ عوِّد نفسك على الوصول مبكراً

بغض النظر عن المكان الذي ترغب في التوجه إليه، ابدأ رحلتك مبكراً عن المعتاد واترك لنفسك وقتاً كافياً للأشياء غير المتوقعة التي يمكن أن تحدث في الطريق. إن الأشخاص الواثقين بأنفسهم بدرجة كبيرة يمكن أن يتبعوا أسلوب "غادر في الوقت المحدد تماماً"، ولكن هذا الأسلوب قد لا يصلح معك لأنك تشعر بالارتباك وعدم الكفاءة إذا وصلت متأخراً عن موعدك. إذا وصلت إلى المكان الذي تريده مبكراً، يمكنك الاستفادة من الوقت الذي ستنتظره في أداء بعض التوكيدات الإيجابية أو الاسترخاء أو المراجعات.



٣١٦ كن قدوة لنفسك

"كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم".

المهاتما غاندي



٣١٧ حدّث سيرتك الذاتية بصفة منتظمة

يعد هذا من التدريبات الرائعة لدعم الثقة بالنفس، وقد أصبح تحديث السيرة الذاتية سهلاً هذه الأيام لأن معظم الناس يحتفظون بها على الكمبيوتر. أضف إلى سيرتك الذاتية الإنجازات الحديثة والتدريب الذي حصلت عليه مؤخراً. وبين حين وآخر، جدد شكل السيرة الذاتية أيضاً. إن أنماط السير الذاتية تتغير بشكل دائم، ويجب أن يكون مظهر سيرتك الذاتية حديثاً.



٣٢٨ قدِّم المجاملات لزملائك دون أن تنتظر رداً

إن تقديم المجاملات يفيد تقديرك لذاتك، لذلك لا تضيع أي فرصة تسنح أمامك لتقديم مجاملة، حتى إذا كان الشخص الذي تقدم له هذه المجاملة مشغولاً أو مضغوطاً بدرجة لا تسمح له أن يكون عطوفاً معك أو يرد على مجاملتك.



٣١٩ عند ارتداء أزياء "تخطف الأبصار"، كن مستعداً للحديث

إذا لم تكن ترغب في الاشتراك في الحديث أو إذا لم تكن ترغب في أن يقترب منك أشخاص لا تعرفهم في الاجتماع أو المؤتمر الذي تحضره، فارتدِ أزياء عادية غير ملفتة. أما إذا كنت ترغب في ترك انطباع قوي، فارتدِ ملابس ملفتة تدفع الآخرين إلى التعليق عليها. من الممكن مثلاً أن ترتدي رابطة عنق أو قميصاً أو جاكت غير مألوف. وكبديل لهذا، يمكن أن تحمل معك صحيفة أو كتاباً ما. كن مستعداً للإجابة عن الأسئلة التي سيوجهها لك الآخرون بطريقة واثقة ومثيرة للاهتمام. تعد هذه من الحيل الرائعة لتوسيع شبكة علاقاتك ومساعدة الآخرين على أن يتذكروك. تعد هذه أيضاً من الطرق الرائعة لبدء المحادثات وإعطاء انطباع أول رائع.



٣٢٠ لا تجعل من نفسك مهرجاً لزملائك

احرص على أن تكون صحبتك ممتعة، ولكن لا تجعل هذا على حسابك دائماً. بالطبع، من الرائع أن نضحك على أنفسنا بين الحين والآخر، ولكن عندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضاً، فإننا قد نكرر هذا كثيراً لدرجة أن دور "المهرج" يلتصق بنا. إن المهرجين يمتعون الآخرين، ولكن في كثير من الأحيان ينتهي بهم الأمر إلى الشعور بالحزن والإحباط داخلياً. والناس يحبون المهرجين ويحتاجونهم، ولكنهم قد يجدونهم مزعجين ويفضلون الابتعاد عنهم عندما لا يكونون في المزاج الصحيح أو عندما يحتاجون إلى إتمام عمل جاد.



٣٢١ قلّد السمات الجيدة في الآخرين

عندما ترى شخصاً يتصرف أو يتحدث بشكل يثير إعجابك، لا تترك نفسك فريسة للحسد. بدلاً من هذا، ابدأ في ملاحظة الكلمات ولغة الجسد التي يستخدمها هذا الشخص. وعندما تصل إلى بيتك، ابدأ في التدرب على تقليد طريقة تصرفه وكرر ما قاله بنفس نبرة الصوت التي استخدمها. أنت لا تدرب نفسك على أن تصبح "نسخة كربونية" من هذا الشخص، فمن الضروري أن يكون لك أسلوبك المتميز. ولكن تدريب التقليد هذا سيساعدك على بناء ثقتك بنفسك لأنه سيذكرك بأن السلوك الواثق شيء يمكن تعلمه وليس موهبة تولد مع الناس.



٣٢٢ باعد بين أصابع قدميك واشعر بكعبيك

هذه النصيحة تبدو بسيطة للغاية لدرجة أنك قد تعتقد أنها ليست مفيدة، ولكن لا تستبعدها قبل أن تجربها بالفعل، لأنها صنعت العجائب معي. سيساعدك هذا التدريب على التخلص من التوتر الموجود في ظهرك، واستعادة التوازن والإحساس بمزيد من الثقة والسيطرة.

قف منتصباً وقدميك على خط مستقيم مع أوراكك. باعد أصابعك قدميك واشعر بالأرض تحت كل واحد منها، وخاصةً تحت إصبعك الكبيرة. بعد ذلك، اشعر بكعبيك على الأرض. برفق، تأرجح من أصابع قدميك حتى كعبيك إلى أن تجد الوضع الوسط المثالي.



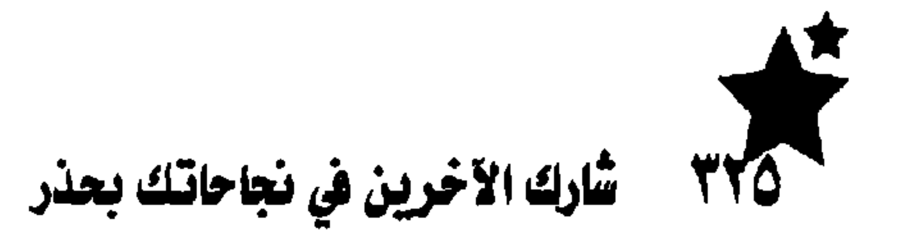
٣٢٣ لا تدع مضيعي الوقت يهدروا وقتك

كن حازماً عندما يحاول أحد أن يضيع وقتك. لا تتحدث لفترة أطول مما ترغب لأنك ببساطة تخشى أن يُقال عنك إنك "فظ" أو "قاس". راقب الأشخاص الواثقين بأنفسهم ودعهم يلهموك. هؤلاء الأشخاص يحمون وقتهم من الضياع بأن يوضحوا بأدب وحزم أنهم يجب أن يعودوا إلى عملهم أو أن الموضوع الذي يرغب الشخص الآخر في التحدث فيه ليس من مسئولياتهم. وهم نادراً ما يعتذرون عن ذلك.



٣٢٤ قل "آسف" مرة واحدة، فقط

إن الأشخاص الذين يعانون من تقدير متدنٍ للذات غالباً ما يبالغون في الاعتذار أكثر مما ينبغي. إن المبالغة في الاعتذار لا تزيد من قدرك لدى الآخرين، كما أنها لا تصحح الخطأ الذي وقعت فيه. في بيئة العمل على وجه الخصوص، كل ما سيكون الآخرون مهتمين به هو أنك أدركت الخطأ الذي وقعت فيه وتعلمت منه أو اتخذت إجراءات لتصحيح الضرر الذي وقع بسببه.



٣٢٥ شارك الآخرين في نجاحاتك بحذر

اجعلها عادة لديك أن تشارك النجاحات التي تحققها مع الأشخاص الذين تعلم أنه سيسعدون لنجاحك بالفعل ولن يشعروا بالحسد داخلياً. على سبيل المثال، أخبر رئيسك، وليس زميلاً منافساً لك وضعيف الأداء، بالصفقة الصعبة التي تمكنت من إتمامها.



٣٢٦ صمم على تخصيص وقت مميز للمشروعات المميزة

ارفض أن تتعجل في إتمام العمل الذي تعلم أن له أهمية خاصة. إذا تعجلت وتسرعت في إتمام هذا العمل المهم، فإنك بذلك تضر نفسك وتضر شركتك، بغض النظر عن نشاطها. وإذا أردت من زملائك أن يقدروا رفضك لهذه العجلة، يجب أن تعرب لهم عن استعدادك بالتعجل في المهام الأقل أهمية، إذا طلبوا منك ذلك.



٣٢٧ احتفظ بقناع للعين وسدادة للأذن في مكتبك أو حقيبتك

ستساعدك هاتين الأداتين على الحصول على بعض الهدوء والسلام في أي وقت تحتاج فيه إلى ذلك. استخدم هاتين الأداتين بصورة منتظمة، خاصة عندما تكون في بيئة مليئة بالضوضاء والضغوط.



٣٢٨ اختر الشركات التي لها نفس قيمك ومبادئك

من الواضح أن هذا قد لا يكون ممكناً دائماً، ولكن عليك أن تحاول الوصول إلى هذا الهدف بشكل عام. كلما كانت الشركة التي تعمل بها أو تتعامل معها تدعم نفس مبادئك وقيمك، زاد احترامك لنفسك وتحفيزك والنجاح الذي يمكن أن تحققه.



٣٢٩ لا تأخذ قرارات العمل على محمل شخصي أكثر مما ينبغي

تذكر، في مجال العمل يكون الغرض من معظم القرارات هو مصلحة العمل أو الشركة. وسواء كان هذا أمراً جيداً أو سيئاً، فإن متخذي قرارات العمل نادراً ما يفكرون في تأثير هذه القرارات على مشاعر أو رفاهية العاملين. وعندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضاً، فإننا نميل إلى أخذ الأشياء على محمل شخصي، لذلك ربما تجد نفسك تشعر بالذنب أو بالتجاهل نتيجة قرارات معينة تم اتخاذها في العمل، رغم أنك لا يجب أن تشعر بهذا.



٣٤٠ لا تضغط على نفسك أكثر مما يتسع له نطاق انتباهك

تذكر أن نطاق انتباهك يكون دائماً أقصر مما تعتقد. لقد أظهرت الأبحاث أن نطاق الانتباه المتواصل يكون في الغالب حوالي ٢٠ دقيقة، ولكنه يختلف بحسب الوقت من اليوم. وبمجرد أن تتخطى "حد" نطاق الانتباه، ضع في اعتبارك أنك ستبدأ في ارتكاب الأخطاء وتتوقف عن تسجيل البيانات في ذاكرتك.



٣٢١ احمل شيئاً يخفف من توتـرك

إذا كان بافاروتي (مغنى الأوبرا الشـهير) لا يزال يحتاج إلى منديله الأبيض على المسرح، فلماذا لا تحمل أنت أيضاً شيئاً يخفف من توترك؟ لي صديق باهر النجاح يرتدي دائماً رابطة عنق لها تصميم يُشبه الفيل عندما يشعر بالعصبية قبل إجراء العروض التقديمية. في بعض الأحيان، يخبر صديقي هذا جمهوره برابطة العنق التي يرتديها لأنه يعتقد أن هذا يهدئ من أعصابه أكثر.



٣٢٢ احسب التكلفة على تقديرك لذاتك قبل الاستسلام

إن الاستسلام للضغط غير المنصف يؤدي إلى تآكل تقديرك لذاتك. ذكر نفسك دائماً بالضرر الذي يقع على حياتك بسبب تقديرك المنخفض لذاتك، وبما ستفقده إذا لم تحم ما تبقى منه. بعد ذلك، اسأل نفسك إن كنت تستطيع تحمل نتائج الاستسلام. ستجد أن الخسارة بعيدة المدى تفوق المكسب قصير الأجل.



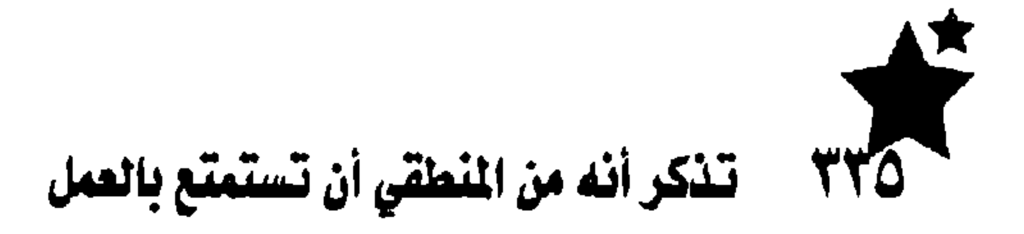
٣٢٣ شارك زملاءك في نجاحاتك خارج نطاق العمل

لا تنتظر حتى تضع هذه النجاحات في سيرتك الذاتية. فقد ترفع هذه النجاحات من قدرك في أعين زملائك ورؤسائك في العمل. وربما أن هذه النجاحات تترك لديهم أثراً أكبر مما تحققه في العمل. إن حصولك على جائزة في الجولف أو سباق الجري قد تجعلك تتميز بدرجة لم تحدث لك من قبل في العمل. وربما تبين للآخرين أن لديك من الإمكانيات والقدرات أكثر كثيراً مما يتم الاستفادة منه في عملك الحالي.



٣٢٤ استخدم بطاقات التذكير بلا خجل

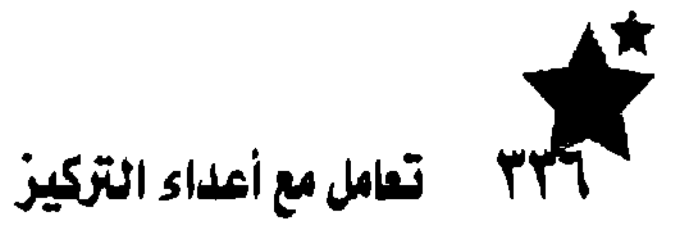
قبل الذهاب إلى اجتماع أو مقابلة شخصية، اكتب النقاط الأساسية التي ترغب في التحدث فيها علي بطاقات التذكير. ألقِ نظرة على هذه البطاقات من وقت لآخر وأيضاً قبل أن تغادر الاجتماع أو المقابلة لكي تتأكد من أنك قلت كل ما أردت قوله. لا تعتذر عن استخدام هذه البطاقات وإلقاء نظرة عليها بين الحين والآخر. فقط قل بطريقة واثقة إنك ترغب في مراجعة الملاحظات التي دونتها حتى تتأكد من أنك قد ناقشت كل شيء.



٣٢٥ تذكر أنه من المنطقي أن تستمتع بالعمل

"نحن نجيد القيام بالأشياء التي نحب القيام بها".

كوليت



٣٢٦ تعامل مع أعداء التركيز

بدلاً من توبيخ نفسك على تركيزك الضعيف، تأكد من أنه لا يوجد سبب يشتت انتباهك ويضعف تركيزك. ذكر نفسك بالأشياء التالية:

★ يجب أن يكون جسمك خالياً من التوتر، ولكن في حالة شحن طاقة وليس في حالة استرخاء عميق. يجب أيضاً أن يحصل جسمك على أفضل أنواع الطعام، بما في ذلك الطعام الطازج العضوي الذي لم تتم معالجته.

★ يجب أن يكون ذهنك مفعماً بالنشاط، ولكن تحت السيطرة. استخدم التأمل والحديث الذاتي الإيجابي لمنع ذهنك من التسارع، أو التباطؤ أكثر مما ينبغي.

★ يجب أن تكون البيئة التي تعمل بها تساعد بشكل بناء على التركيز. تأكد من أن الجو العام ومستويات الضوء والضوضاء جميعها في أفضل وضع ممكن.



٣٢٧ قاوم أن تلعب دور "ضحية المكتب"

لن تقدم لنفسك أي معروف على المدى الطويل إذا جعلت من نفسك "ضحية المكتب" وأصبحت راغباً أكثر مما ينبغي في أداء كافة الأعمال التي يهرب منها الجميع. وبغض النظر عن المظاهر، فإن "ضحية المكتب" لا يلقى في الواقع أي احترام من زملائه، وإنما يكون موضع عدم تقدير منهم وإن كان ذلك في السر. إن عاجلاً أو آجلاً، ستحدث أزمة ما تجعل عدم التقدير هذا ظاهراً للعيان.



٣٢٨ قاوم المتنمرين، ولكن ليس وحدك

في كل عمل، تجد دائماً أشخاصاً متنمرين ومستأسدين يستقوون على من هم أضعف منهم. وهذا التنمر آخذ في الازدياد. لذلك، لا تخجل إذا تعرضت لشخص متنمر، ولا تعتقد أن هذه مشكلتك وحدك. والمتنمرون في العمل غالباً ما يكون لهم أكثر من ضحية. فإذا تحدثت عن مشكلتك مع زملائك في العمل، ففي الغالب ستجد أن هناك آخرين يعانون من نفس المشكلة أيضاً. وحقيقة أنهم اختاروا أن يصمتوا حيال هذه المشكلة لا تعني أنك يجب أن تبقى صامتاً أنت أيضاً.

إذا بذلت أفضل ما في وسعك لحل هذه المشكلة وحدك ولم تتمكن من ذلك، فلا تتردد في طلب المزيد من المساعدة. معظم الضحايا يحتاجون إلى مساعدة إضافية. ابحث عن شخص يمكن أن يساعدك في حل هذه المشكلة. من الممكن أن يكون هذا الشخص زميلاً أكبر منصباً أو شخصاً من قسم الموارد البشرية أو من اتحاد العمل أو النقابة. وكبديل لهذا، يمكن أن تبحث على الإنترنت عن وسائل إضافية يمكنها أن تساعدك.



٣٢٩ لا تتردد في القيام بمهام خارج نطاق وظيفتك

إذا رأيت مشكلة تعتقد أنك تستطيع إصلاحها في قسم آخر في الشركة، فلا تخشَ من تقديم المساعدة. فإذا كان الشخص المتورط في المشكلة مغروراً لدرجة أنه لا يرغب في الاستماع إلى نصيحة شخص من خارج قسمه، فربما أنه يجب استبعاده من العمل أصلاً. بالطبع لسنا في حاجة إلى القول بأنك يجب أن تقدم النصيحة بطريقة محترمة. فإذا قدمتها بالطريقة اللائقة، فثق أن معظم الناس سيكونون أكثر من ممتنين لك.



٣٤٠ قف عند تلقي أو إجراء المكالمات الهاتفية الصعبة

قف على كلتا قدميك بحزم على الأرض، وارفع هامتك إلى أعلى. وإذا تمكنت، فسر حول المكان أيضاً. سيساعدك هذا على أن تبقى مسترخياً وواثقاً بنفسك، كما أنه سيملأ صوتك بالطاقة والرنين ويزيد من تأثيره.



٣٤١ لا تختلق الأعذار من أجل الحصول على حياة أفضل

أنت تستحق أن تحيا حياة متوازنة. لهذا، لا تختلق الأعذار حول الأطفال الذين يحتاجونك أو شريك الحياة كثير الطلبات أو الوالدين المرضى لكي تحصل على وقت الفراغ الذي هو من حقك أصلاً. أيضاً، لا تغرِ نفسك بادعاء المرض لكي تحصل على الإجازات الخاصة بك، وإنما طالب بها بدون أن تختلق لها الأعذار. إن مثل هذه الأعذار المختلقة ستضر منزلتك في العمل وتضر تقديرك لذاتك أيضاً.



٣٤٢ تأكد أنك تعطي الآخرين التأثير الذي اخترته

اختر ثلاث صفات تلخص الرسالة الرئيسية التي تريد توصيلها للآخرين عن نفسك وعن عملك ومنتجاتك (مثلاً، اختر الصفات "منظم" و "مبدع" و "واثق"). بعد ذلك، اسأل نفسك إن كنت توصل هذه الصفات الثلاث لمن تتعامل معهم في كل فعل أو حركة تقوم بها. يتضمن هذا لغة الجسد الخاصة بك وأسلوب لبسك وشكل مكتبك وطريقة تقديمك لعملك.



٣٤٣ احتفظ بمفكرة للعمل في منزلك

تذكر أن أفضل الأفكار والحلول تأتينا عندما نكون مسترخين في منازلنا وليس عندما نكون في العمل. لذلك، احتفظ بمفكرة خاصة بالعمل بجوار سرير نومك أو بجوار الأريكة التي تجلس عليها في المنزل. وبمجرد أن تأتيك الفكرة أو الحل، يمكنك أن تدونه في المفكرة حتى لا تنساه عندما تذهب إلى عملك في اليوم التالي.



٣٤٤ انظر إلى الصراع في العمل على أنه شيء إيجابي

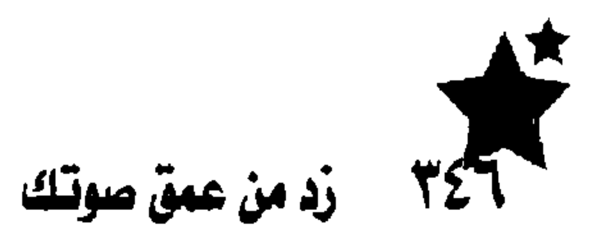
إن تمت إدارة الصراع في العمل بشكل جيد، فإنه يمكن أن يولّد أفكاراً جديدة ويساعد في إبقاء مستويات الطاقة عالية بين العاملين. كل المديرين الجيدين يعلمون هذا، وهم يحاولون أن يبقوا الصراع قائماً بين فرق العمل الخاصة بهم على الدوام. يمثل هذا صعوبة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التقدير المتدني للذات، لأنهم يخافون من أنهم لن يتمكنوا من الدفاع عن موضعهم. حاول أن تبقى هادئاً وإيجابياً عندما تشعر بأن الصراع على وشك النشوء من حولك. لا تحاول أن تتجنب الصراع أو تعجل به. بدلاً من ذلك، قل لنفسك إن الصراع يمكن أن يكون عنصراً بناءً وعلامة على اهتمام الناس بالعمل.



٣٤٥ لا تعتقد أبداً أنك قد كبرت في السن بحيث لا يمكنك التغير

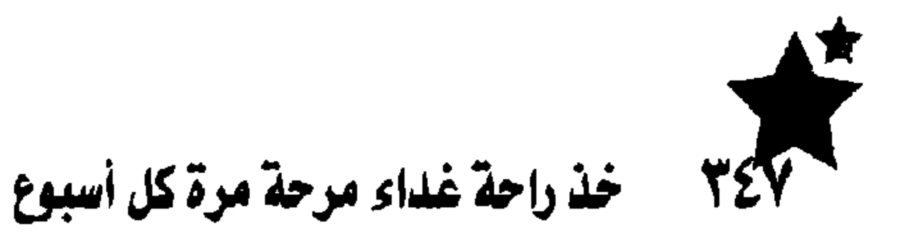
"إن الوقت لم يفت أبداً لكي تصبح ما أردت دوماً أن تكونه".

جورج إليوت



٣٤٦ زد من عمق صوتك

من حين إلى آخر، ربما تحتاج إلى التأكد من أنك تبرز صوتك بأفضل ما تستطيع. إن التقدير المتدني للذات يؤدي تلقائياً إلى رفع نبرة الصوت بحيث يكتسب صريراً غير محبب. من الممكن أن تؤدي بعض تدريبات التنفس العميق إلى خفض حجابك الحاجز وتوسيع صدرك، مما يعيد صوتك إلى مساره الطبيعي. إذا كنت تحمل التكلفة، فمن الممكن أن تبحث عن مدرب متخصص ليساعدك في تعلم بعض الحيل التي تجعل صوتك عميقاً بشكل مستمر.



٣٤٧ خذ راحة غداء مرحة مرة كل أسبوع

في الوضع المثالي، حاول أن تجعل راحة الغداء المرحة هذه في وسط أسبوع العمل. اذهب إلى تناول الغذاء في مكان تحبه ومع شخص يجعلك تبتسم.



٣٤٨ توقع دعماً أقل في أوقات الضغط المرتفع

في أوقات الضغط الشديد، حتى أكثر زملائك عطفاً قد لا يقدر جهودك؛ أما زملاؤك الأقل عطفاً فقد يكونون أكثر عنفاً تجاهك. وهذا جانب من الطبيعة الإنسانية الذي يشعرك بالأذى عندما تكون ضعيفاً وقابلاً للاختراق. عندما نكون واثقين بأنفسنا، فإننا يمكن أن نضحك ونرد "بأفضل ما لدينا"، ولكن إذا كان تقديرنا لذاتنا مهتزاً، فإن مثل هذا السلوك قد يحدث به بعض الثقوب. في أوقات الضغط الشديد، حاول أن تعتني بنفسك بحرص أو تبحث عن مصادر دعم خارجية.



٣٤٩ انظر إلى الفشل على أنه خطوة على طريق النجاح

"إن الفشل، بأحد معانيه، هو الطريق للنجاح. تماماً كما أن اكتشاف شيء مزيف يدفعنا للبحث بجدية أكثر عما هو حقيقي".

جون كيتس



٣٥٠ رحّب بعدم رضاك عن نفسك

انظر إلى عدم رضاك عن نفسك على أنه علامة إيجابية تدل على أنك تعرف أنك تستطيع أن تكون أفضل مما أنت عليه. ولكن لا تدع عدم رضاك عن نفسك يتصاعد حتى يصبح غضباً. قبل أن يصل إلى هذه الدرجة، خذ بعض الوقت لكي تخلص جسمك من التوتر عن طريق بعض تدريبات التأمل أو الاسترخاء. بعد هذا، حاول أن تسلك منهجاً مختلفاً أو اطلب النصيحة.



٣٥١ نظّف الازدحام المحيط بك

اجعل مكان عملك يبدو منظماً قدر الإمكان. حتى إذا كنت تعرف مكان كل شيء تحتاجه وسط هذا الزحام الموجود على مكتبك، فاسأل نفسك هل منظر هذا المكتب المزدحم يشعرك بالفخر؟ إذا لم يكن يشعرك بذلك، فخذ على نفسك عهداً بأن تنظفه وتجعله يبدو منظماً من أجل إحساسك الداخلي وأيضاً من أجل صورتك في أعين الآخرين من حولك.



٣٥٢ لا تستسلم للظلم في صمت

ربما يكون هناك بعض الظلم في مكان عملك ولا تجد في نفسك القوة لمقاومته ووضع الأمور في نصابها الصحيح. ورغم هذا، سيتحسن شعورك حيال نفسك إذا قمت على الأقل بالتعبير عن عدم رضاك عن ذلك بالقول. تجنب استخدام لغة المواعظ واستخدم بدلاً منها تعليقات حازمة وغير تهديدية، مثل:

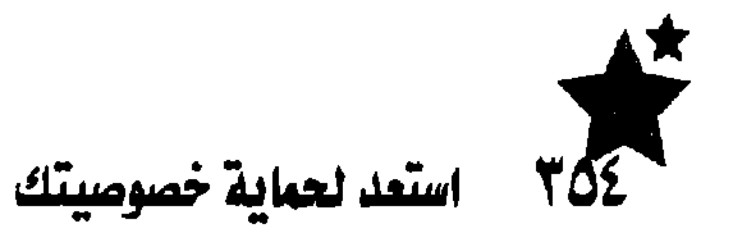
★ "أنا أعلم أن الإدارة تسعى لضم أفضل العناصر لهذه الشركة، ولكنني أرى أن قسمنا يحتاج إلى موظفين إضافيين لمساعدتنا في إتمام العمل".

★ "أنا أعلم أن الظروف الاقتصادية صعبة هذه الأيام، ولكنني أعتقد أن الموظفين الإداريين يستحقون زيادة ١٠٪ في راتبهم".



٣٥٣ ابحث عن معلمين ذوي مستوى عالٍ

إذا لم تكن شركتك تضم معلمين أكثر خبرة أو إذا كنت تعمل في شركتك الخاصة، فابحث عن شخص أو عدة أشخاص يمكنهم أن يكونوا معلمين لك. لا تخشَ أن تطلب ذلك من الأشخاص الناجحين حتى وإن كنت ترى أنهم مشغولون. معظم الناس سيشعرون بالإطراء عندما تطلب منهم أن يكونوا معلمين ومرشدين لك، حتى إذا لم يتمكنوا من إجابة طلبك. ربما أن لديهم فكرة عمن يصلح أن يلعب هذا الدور لك. وعلى أقل القليل، سيصبح هؤلاء الناجحون مبهورين بحرصك على التعلم منهم وتحسين ذاتك.



٣٥٤ استعد لحماية خصوصيتك

إذا كانت لديك مناطق معينة من حياتك أو خلفيتك الثقافية ترغب في حمايتها بجدار من الخصوصية، فتأكد من أنك مستعد للإجابة بطريقة واثقة ومهذبة عن الأسئلة التي يمكن أن يوجهها لك بعض الأشخاص بقصد أو بدون قصد عن هذه المناطق. إذا لم تكن ترغب في اختراع بعض "الكذب الأبيض" لكي تغطي هذه المناطق، يمكنك أن تتدرب في بيتك على رد معين مثل: "أنا أفضل ألا أناقش هذا الجانب من حياتي الآن". استمر في التدرب على نطق هذه العبارة حتى تكتسب النبرة الواثقة الطبيعية.



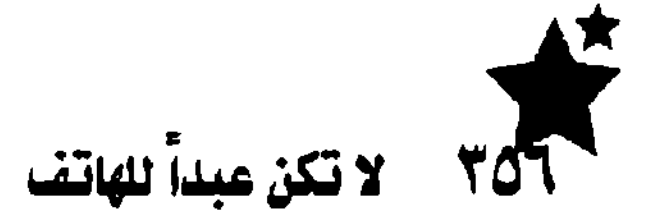
٣٥٥ تغلب على القلق حيال المستقبل بوضع خطط للطوارئ

اسأل نفسك ما أسوأ السيناريوهات التي يمكن أن تواجهها في الأشهر القليلة القادمة ثم ضع خططاً لمواجهتها. على سبيل المثال:

"إذا كانوا سيقيلونني من العمل في بداية الأسبوع القادم، فإنني...

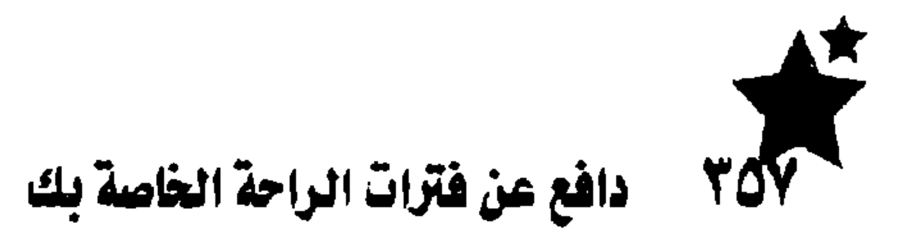
... سأطلب إجازة لكي أبدأ في البحث عن وظيفة جديدة.
... سأتصل بالبنك الذي أتعامل معه لكي أتعرف على الخيارات الاستثمارية المتاحة بالنسبة لي.
... سأقوم بتحديث سيرتي الذاتية وأرسلها إلى الشركات التي أتمنى العمل معها، وأيضاً سأرسلها إلى وكالات التوظيف.

وعندما تبدأ في وضع مثل هذه الخطط، سيصبح من الواضح لك أن هناك العديد من الأشياء التي يمكنك أن تقوم بها، مما سيساعدك على تحويل انتباهك عن القلق الذي تشعر به.



٣٥٦ لا تكن عبداً للهاتف

تحكم في مكالماتك الهاتفية ولا تتركها تستمر أكثر مما تحب. لا تخشَ من مقاطعة الطرف الآخر فوراً وتحدد له بعبارة مهذبة وواضحة المدة الزمنية التي يمكنك أن تستمر فيها في الحديث معه. إذا كنت تعلم أن شخصاً ما سيتصل بك بخصوص موضوع معين ثم وجدت هذا الشخص يتصل بالفعل وأنت غير مستعد بعد لما يريد مناقشته، فقل له في بداية المكالمة أنك ستعاود الاتصال به فور أن تصبح جاهزاً للمناقشة. لا تشعر أبداً أنك مضطر للتحدث مع الشخص والاستجابة الفورية له لمجرد أنه اتصل بك هاتفياً.



٣٥٧ دافع عن فترات الراحة الخاصة بك

إن فترات الراحة الدورية مسألة أساسية ليس فقط للحفاظ على صحتك وإنما لزيادة كفاءتك أيضاً. لا تسمح لزملائك اللحوحين أو لرئيسك كثير الطلبات أن يطغى على فترات راحتك. على المدى البعيد، لن يشكرك أحد على الوقوع في الأخطاء نتيجة الإرهاق المتزايد أو انعدام الحماس. إن الآثار السلبية للضغط المتزايد في العمل معروفة للجميع. وأي شركة محترمة ستقدر دفاعك عن فترات راحتك وتمسكك بها.



٣٥٨ استمتع بالتقدير والثناء على جهودك

"إن أفضل مكافأة من ناحية الإشباع النفسي هي التقدير؛ أن يرى الآخرون أنك قد حققت إنجازاً وأن يقوموا بإعلان تقديرهم لك على الملأ".

الين كاميشيل



٣٥٩ لا تتوقف عن محاولة التحسين حتى إذا قررت ترك الوظيفة

ربما أنك قد قررت بالفعل أن وظيفتك الحالية غير مناسبة لك وتسعى بنشاط للانتقال إلى وظيفة أخرى. حتى في هذه الحالة، لا تتوقف عن محاولة تحسين وضعك الحالي في وظيفتك الحالية. إن هذا لن يجعل حياتك العملية أكثر إشباعاً فقط، وإنما سيزيد من تقديرك لنفسك ومن فرص حصولك على خطاب توصية جيد عند مغادرة الوظيفة.



٣٦٠ لا تجعل غرورك يمنعك من تفويض المهام

إن التواضع من صفات الأشخاص الواثقين بأنفسهم. فهم لا يحتاجون إلى أن يشعروا بأنهم لا غنى عنهم لكي يتكون لديهم شعور جيد حيال أنفسهم. أنت لا تُسدي لتقديرك لذاتك أي معروف بتمسكك بلا داعٍ بالمهام التي يمكن للآخرين أن يقوموا بها بمستوى مقارب لك أو أفضل.



٣٦١ حسّن من طريقة إدارتك للوقت

خذ دورة دراسية في كيفية إدارة الوقت، أو اقرأ كتاباً من كتب مساعدة الذات حول هذا الموضوع. إن مجرد أداء التدريبات الواردة في الدورة أو الكتاب (حتى إذا كنت قد قمت بأدائها من قبل) سيساعدك على إعادة تقييم أولوياتك ويذكرك بها.



٣٦٢ اقرأ صفحة من كتاب نيلسون مانديلا

"إن أعمق مخاوفنا ليس أن نشعر بأننا غير قادرين؛ بل أن نشعر بأننا أقوياء بلا حدود. إن نورنا، وليس ظلمتنا، هو الذي يخيفنا... إن أداء الأعمال الصغيرة لا يخدم العالم من حولنا. لا يوجد أي تنوير في أن نتقلص حول أنفسنا بحيث لا يشعر من حولنا بأمان معنا. لقد خلقنا الله لكي نشع ونشرق على من حولنا، كما يفعل الأطفال... وعندما نترك ضوءنا يشع، فإننا لا شعورياً نعطي الآخرين التصريح بأن يفعلوا مثلنا. وعندما نتحرر من مخاوفنا، فإن مجرد وجودنا يحرر من حولنا".

قول لـ ماريون ويليامسون، اقتطفه نيلسون مانديلا
في خطابه عند توليه رئاسة الجمهورية، ١٩٩٤



٣٦٣ كن على استعداد دائم لمقابلات التوظيف

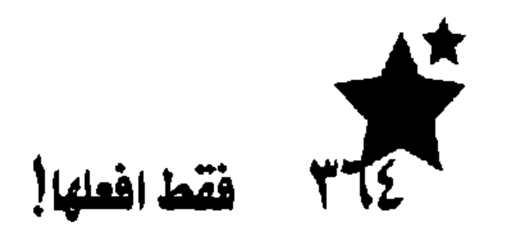
أنت لا تعلم أبداً متى تحتاج إلى إجراء مقابلة من أجل وظيفة جديدة أو من أجل ترقية، أو حتى من أجل البقاء في موقعك الحالي. لهذا، يجب أن تكون على استعداد دائم لإجراء مثل هذه المقابلات. تأكد من أنك تستطيع عمل الآتي:

★ تلخيص كافة نقاط قوتك ومهاراتك وقدراتك بشكل دقيق.

★ عرض نقاط ضعفك بطريقة إيجابية.

★ الإجابة عن كافة الأسئلة المحرجة والصعبة وأي أسئلة أخرى تخشى أن يوجهها لك أحد.

إذا لم تكن تعرف كيف تفعل أياً من هذه الأمور، فابحث عمن يساعدك في ذلك، أو استعرض الكتب الخاصة بمقابلات التوظيف في إحدى المكتبات الكبرى حولك.



٣٦٤ فقط افعلها!

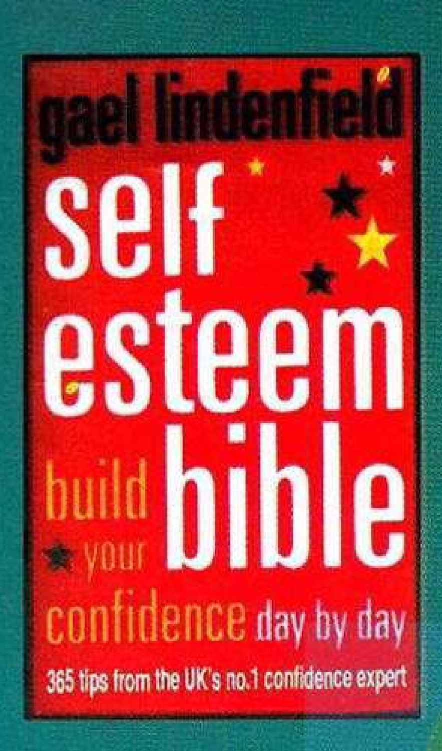
"الأشياء الوحيدة التي سنندم عليها هي الأشياء التي لم نفعلها".

مايكل كيرتس



٣٦٥ احتفظ بهذا الكتاب وبكتب تقدير الذات الأخرى بالقرب منك على الدوام

إن تقدير الذات نادراً ما يبقى مستقراً لفترات طويلة. لهذا السبب، احتفظ بهذا الكتاب وبكتب تقدير الذات الأخرى التي ساعدتك بالقرب منك على الدوام. وكلما وجهت لك الحياة ضربة، افتح هذه الكتب وابحث فيها عما يحسن من تقديرك لذاتك.



إن التقدير المتدني للذات يمكن أن يفسد علاقاتك بالآخرين، ويتسبب في الكثير من السلوك المدمر للذات، ويمنعك من الاستفادة من قدراتك الحقيقية. في هذا الدليل الشامل، تكشف لك «جيل ليندنفيلد»، الخبيرة المتخصصة في مجال تقدير الذات، الكثير من أسرارها بحيث تتمكن من بناء ثقتك بذاتك وتحقق أحلامك.

هذا الكتاب مصمم لكي تنهل من نبعه كلما احتجت الى دفعة تقوي تقديرك لذاتك، وهو يتضمن تلميحات في مجالات:

- العمل: تحسين قدرتك على الحزم والتعامل مع الضغوط.
- الحياة الاجتماعية: تكوين أصدقاء جدد، واستكشاف اهتمامات جديدة.
- العلاقات الشخصية: التغلب على الجراح القديمة، وتكوين علاقات صحية جديدة.
- التطوير الشخصي: تحفيز ذاتك والتفكير بإيجابية.

ومع وجود تلميحات تفيدك على المدى القصير وأخرى على المدى البعيد، ستجد أن هذا الكتاب هو مرشدك الذي لا غنى عنه لتحسين تقديرك لذاتك فوراً، وللبقاء واثقاً بنفسك طوال حياتك.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

«جيل ليندنفيلد» مؤلفة وصاحبة أفضل مبيعات على المستوى الدولي لأكثر من عشرة كتب، منها «تقدير الذات» و «الثقة الفائقة» و «المرأة الإيجابية» و «الثقة العاطفية» و «إدارة الغضب». و«جيل» هي واحدة من أفضل المدربين في مجال تطوير الذات، وطبيبة نفسية ذات سمعة عالمية، وهي تعمل مع عدد كبير من المنظمات، بدءاً من الجمعيات الخيرية وحتى الشركات متعددة الجنسيات.









Exclusive
For
www.ibtesama.com